婦人衛生雜誌

大正四年十二月二十日發行

第三百十三號

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌

第三百十三號目次

講演

○北米婦人の日常衛生　ドクトル、オブ、フイロソフイー　神田左京

叢談

○嘔吐の話　醫學士　篠原昌治
○吃逆に就て　荘司秋次郎
○肩の凝り　小寺顯二郎
○精神と身體の健康(二)　醫學士　渡邊房吉
○怪我の手當に就て(承前)　醫學士　鈴木平十郎

育兒

○寒さと子供　千木庵主
○蟲下し
○育兒問答
○少年衛生訓(承前)　ドクトル　三田谷啓

家庭衛生

○我國婦人體力の改善
○「ヒビ・アカギレ」の妙藥

抄録

○病人料理
○避寒地の撰擇

雜報

○東京府産婆試驗
○露國派遣救護班
○全國教育大會

廣告

○本會入會
○轉居

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

新年會通知

大正五年一月八日(第二土曜)午後一時より神田區一ッ橋通共立女子職業學校内に於て新年相互の禮を兼ね例會相開き左の衞生講話及び餘興等有之候間萬障御繰合せ御來會被下度此段御案内申上候

開會の辭

講　話　醫學博士　二木謙三君

餘興　講談

尙ほ當日は本會總裁　東伏見宮妃殿下にも御臨場あらせらるべきにつき此儀御含置き被下度候

大正四年十二月

私立大日本婦人衞生會

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

私立 大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんと皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も／＼衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相率て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども大の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの、如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ議り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すにあらんとす茲に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其賛成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立 大日本婦人衛生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と称し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の所には姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續は卷末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に本會事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を賛成する者は之を賛成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に賛成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることある●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く　會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の協議に依り會長之を命す但書記は都合に由り會員外の人若くは男子に託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け記錄雜務を掌る幹事の分擔を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時[illegible]の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす但再選することを得若し任期中缺員を生するときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑託し會員をして聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講話演說等を傍聽せしむることを得但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等に男子の傍聽を禁す●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算竝に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會々計の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　本會の收支は總て會計擔任の幹事會印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし附後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし[illegible]會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め[illegible]の規定に依るものとす●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條　支會は[illegible]を本會に報告すべし●第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄附する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄附者の姓名及品目を雜誌に登錄し猶本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證を[illegible]として別に返信料を添へらるべし（郵券之一割增）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金として[illegible]東京[illegible]番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は甚しく會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌第三百十三號
（大正四年十二月二十日發行）

講演

北米婦人の日常衛生

ドクトル、オブ、フイロソフイー　神田左京

一、緒言

謂はゆる國是といふことから申しますと、北米合衆國は、勿論上下の差別のない平等國であります。腕一つで、百姓の子供でも、國の主權を掌る大統領になれるのであります。ですから、制度の上から申しますと、北米合衆國には、階級といふものはないわけになつてゐます。でありますが、社會の組織の上から申しますと、どこの國でも、全く階級のないところはありませぬ。

社會の組織の上から北米合衆國民を、少なくとも上中下の三つの階級に分けることができるやうに自分は思ひます。けれども、この分け方には、或は幾分か語弊があるかは知れませぬ。なぜかと申しますと北米の上流社會は、日本や英吉利や佛蘭西の上流社會とは、勿論その趣が異つてゐるのであります。北米の上流社會は、謂はゆる金滿家の社會でありまして、門地とか門閥とか申すやうな上流社會は極めて少ないのであります。寧ろ無いと云つてもいゝくらゐであります。世間には成金といふことをよくいひますが、北米の上流社會は殆んどその成金でできてゐるのであります。ですから、趣味とか教化とかの上から申しますと、北米の上流社會は誠に貧弱なものであります。

それから、北米の中流社會は、おもに學者の階級でありまして、謂はゆる北米の中堅となつてゐるので

あります。從つて、趣味とか教化とかいふやうなものも多くこの社會に認めることができるのであります。ですから、この中流社會が實際は上流社會であると申さなければなりますまい。そして、下等社會は、どこでも同じやうなものでありますから、別に取りあげて申すほどのことはありませぬ。

かやうなわけでありますから、北米の婦人にも、上中下の階級があるのは勿論であります。がしかし、こゝで北米婦人と申しますのは、自分が最も多く交際もしまた觀察もいたす機會のありました中流社會の婦人を中心といたすのであります。その中流の婦人の間に行はれてゐます日常の衞生を、自分の專門といたしてゐます生理學の上から觀察もしまた批評もいたしてみたいと思ひます。

二、朝の衞生

日常の衞生は朝に始まります。北米の婦人は、どうも夜ふかしがちでありますから、從つて朝も遲くなりやすいのであります。はやくて七時半ぐらゐで、遲ければ十時に牀を離れると云つたやうな工合であります。それを戒めるために、早く寢て、早く起ると、お金もでき、健康にもよく、賢くもなると云つたやうな諺があるぐらゐであります。ところが、お金が澤山ある家庭の婦人ほど、朝遲くまで寢るといふやうになつてゐますので、今では、その諺の一部を改正しなければならなくなつてゐるのであります。

充分に眠るといふことは、勿論衞生の上に最も大切であります。夜ふかしをして、その大切な衞生に必要な時間だけを充分に眠るには、どうしても朝遲くまで寢なければなりませぬ。朝遲くまで寢ますと、またどうしても朝の御飯と晝の御飯との間が短くなりますから、自然に消化器を害ふやうになります。ですから、夜ふかしをするといふことは、いろ〱衞生によろしくないことばかりがつきまとふてまゐりますから、氣をつけなければなりませぬ。

一概には申されませぬが、教育もあり衞生を重ずる

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

北米の婦人の内には、水を離れますと、冷水浴を行ふ人が随分あります。それも、あちらの湯殿の設備がよく行き届いてゐますので、冷水浴には誠に都合がよろしいのであります。冬などは、寒暖計が零度以下三十度乃至四十度に下りますところでも、湯殿は零度以上七十度内外に暖かにしてありますので、冷水浴をいたしますにも別段に苦痛ではありませぬ。冷水浴を行はない婦人は、冷水を含ませた海綿で身體を摩擦いたします。謂はゆる海綿浴をいたすのであります。そしてまた、湯殿に灌水浴の設備などがある家も澤山ありますので、毎朝灌水浴を行ふ婦人も随分あるやうに見受けました。

冷水摩擦や冷水浴が衛生の上にいろ〳〵な効能がありますのは、いまさら申すまでもありませぬ。第一に血液の循環がよくなります。これは、衛生の上に最も大切なことであります。どんなに滋養のあるものを食べましても血液の循環が悪るければ、折角の滋養分も滋養にはならないのであります。なぜかと申しますと、食物はみな胃腸で消化して液體となりましたものが、血液と混じまして身體の組織の中にはいりまして、その滋養分を供給するのであります。そしてまた、身體の組織の中にできた不用のものはみな血液の中に排泄するのであります。のみならず、血液は體溫の調節作用に最も大切な役目があるのであります。そのほかにも、血液の役目がありますが、ここではこれぐらゐにしておきましやう。かやうなわけでありますから、血液の循環をよくするといふことは、衛生の上に大切であるといふことがわかりましやう。

のみならず、冷水浴や冷水摩擦は、皮膚の抵抗力を増進しますから、冬などは最も好しいことであります。殊に我國のやうな防寒の設備のないところでは最も必要であります。

一寸注意をいたしておきましやう。冷水摩擦や冷水浴の後では、乾ゐた「タオル」で全身をよく摩擦しなければなりませぬ。これは殊に皮膚の弱い方には最

も必要であります。

冷水摩擦や冷水浴がすみまして、歯を磨くといふ順序であります、勿論かやうな順序が人によつてちがいますので一概には申されませぬ。歯を磨きますのには、少し強い毛の楊枝を用ゐてゐるやうであります。そして、歯磨粉はあまり流行しませぬので、どこの家庭に参りましても大概は彼の有名な「コルゲート」製の捏つたものを鈴管に入れてあるのを使つてゐます。自分もあちらではこの歯磨捏物ばかり用ゐてゐましたが、一番いゝやうに思ひました、どうもわが國ではこれに匹敵するものはないやうに思はれます。

それから、顔や手を洗ひますのには、勿論石鹸を用ゐます。その石鹸にはいろ／＼なものがありまして、一概には申されませぬ。けれども、衛生の上から一番評判のいゝのは「ボストン」でゝきます「キユティキユラ」といふ石鹸であります。自分もこの石鹸を常に用ゐてゐますが、今まで用ゐましたものゝ内で一番いゝやうに思ひます。顔や手を洗ひますのには、夏のほかは、微温湯を用ゐてゐます。その微温湯も冷水も洗面器に自由に取れるやうに設備ができてゐますので、殊に冬などは重寶であります。

歯の掃除もすみ、洗面や含嗽を終つてから、脂肪で太つてゐるのを苦にする北米の婦人は、「レモン」の汁を飲む人もあるやうであります。とにかく、繊弱なのが美人とみられてゐますから、できるだけ太らないやうに苦心をしてゐるやうであります。

北米の婦人は、牀につきます折に、必ず髪を解いてしまいます。あれは、髪が亂れるのを苦にして、安眠ができないやうな、非衛生的の習慣よりも餘程いいやうに思ひます。とにかく、北米の婦人は朝飯の前に髪を結はなければならないのであります。その髪を結びますのには、勿論日本式のとは、ちがひますから、「ピン」でもつて、方々から止めておきさへすればいゝのであります。がしかし、日本の婦人のやうに、北米の婦人の髪は房々してゐないのが多い

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

のですから、せひ添髮をしなければならないので、なか／＼手間がとれるやうであります。

朝は婦人の方は氣樂でよい。男はさうはゆかない。毎朝顏を剃らなければならぬから面倒でならない。殊に朝寢ぼうをしたときなどは、なほさうであると自分は申したことがありました。さうすると、男は例に由つて婦人に對する同情が少ない上に、觀察力が誠ににぶひ。男は顏を正面に鏡にうつして、顏を剃るので、どんなひげむしやでも十五分か二十分ですんでしまふ。が、女はさうはゆかない。鏡に向つても、髮がよくうつるではなし、兩手を頭の上にあげて、恰好よく髮を結ぶには、なか／＼骨が折れのであると、逆襲をうけたことがありました。

そとに出ます折には、北米の婦人は、上下の別なく必ず帽子をかむるのでありますから、從つて結髮の工合も、それ相應に注意されてゐます。で、日本に流行するやうなむやみに前髮の高いのは流行しないのであります。よし帽子の買へないやうな貧乏な婦人でも前髮を日よけにするやうなことはないやうであります。そしてまた、髮を結ひますのにも、油などはあまり用ゐないやうであります。北米の婦人が最も御自慢にしてゐる髮はちゞれたのでありまして、眞直ぐな髮をもつてゐる人は、燒鏝などでわざわざちゞれかすのであります。ですから、それをみまして自分は、日本では、ちゞれ毛を直す藥などを發明すると、金持になれると云つて笑はしたぐらゐでありました。

日本の婦人の髮には、油などを澤山つけて、洗ふ機會も少ないやうでありますから、從つて黴菌の巣窟となつてゐるのであります。ですから、衞生の上から申しますと北米の婦人の結髮法がいゝやうに思はれます。勿論髮を結ひますのを、たゞ生理や衞生の方からばかり觀察いたしましては、やぼなことになつてしまふのでありますが、これは衞生のお話しでありますから、已を得ませぬ。

それから、例のお化粧であります。北米の婦人の化

粧道具は、彼の七つ道具どころの騒ぎではありませぬ。湯殿には小さい藥棚がありまして、一寸したやぼ醫者ぐらゐの藥品が備へてあります。そして、化粧臺の上には、顏を塗る道具やら、爪を磨くものやら、種々樣々なものが一ぱいにのつてゐるのであります。が、お化粧のことは衞生よりも寧ろ美術の方に屬しますから、こゝでは申しますまい。しかし、北米の婦人は、お化粧がなか／＼上手でありまして白粉を眞白く鏝ぬりにするやうなことはないやうに見受ました。

お化粧がすみますと、今度は衣裳をつけるのであります。この衣裳をつけますのがまた、なか／＼大へんであります。一番下に着ますのは、肉襦袢であります。その上に謂はゆる「コオセット」と申しまして、一寸撃劍に用ゐる胴みたやうなもので、肋骨のとまりのところ、すなはち心窩のところに、かたく結びつけるのであります。ですから、衞生や生理の方から申しますと大へんにいけないのであります。隨分以前から、生理學者の間には、歐米の婦人の呼吸の工合が、男の呼吸の工合とはちがつてゐるといふことを觀察してゐたのであります。ある生理學者は、そのちがつてゐるのを男女間に於ける一つの相違のやうに考へてゐた人もあつたやうであります。けれどもこのことがだん／＼問題となりまして、いろ／＼實驗を行ふやうになつたのであります。その結果は、以上の相違は男女間の先天的相違ではなくて、歐米の婦人が非衞生的の「コオセット」を用ゐるからであるといふことになつてきたのであります。

すなはち男は腹部で呼吸をいたしますが、歐米の婦人は胸部で呼吸するのであります。從つて歐米の婦人の呼吸は、淺くて早いのであります。その呼吸が淺くて早ければ、折角呼吸をしても、空氣の中の酸素を取り入れる量が少ないやうになるのであります。さうすると血液を充分に新鮮にすることができないのであります。ですから、「コオセット」を用ゐ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ますのは、生理及び衛生の上にはよろしくないことがわかりましやう。それゆゑ、歐米の生理學者などは、「コオセット」を廢しなければならぬと主張してゐますが、そんなやぼな講釋などに耳を傾けるやうな婦人は、歐米には澤山はゐませぬ。

日本の婦人がたも、細い帶を幾つもなすつた上に、廣い厚い帶をおしめになりますから、多少心窩を壓迫する嫌があります。從つて、呼吸も男のやうに自在ではないやうに思はれます。ですから、できるだけ深呼吸などをして、それを補ふやうにしたはうがいゝと思ひます。

それから、今度は婦人の靴下であります。婦人の靴下は例の「ストックキングス」でありまして、隨分長くて太股の上部に達するのであります。それを、「コオセット」から下つてゐる紐で止めるやうになつてゐます。日本から北米に渡つたばかりの男の方は、店の賣子に「ストックキングス」をくれといふと、賣子は怪訝な顏をして、手前には男の方のものばかりで、婦人の方のものはございませぬ、どうもお氣の毒さまといはれて、何だか狐にでもつまゝれたやうに茫然と立往生をした人が隨分あるさうであります。

北米の婦人は、足の大きいのを大へんに苦にしてゐます。ですから、靴は無理にでも小さいのをはきたいのであります。これを諷する「ポンチ」繪などには婦人が6形の靴を9形の靴と取りちがへて、はいりもしないのに、苦心して穿ふとしてゐるのを畫いたものをみたことがありました。彼の佛蘭西踵と稱する婦人の靴などは、踵が大へんに小さくて高いのであります。支那の婦人の結足を嘲笑してゐる歐米人の中に、五十歩百歩の結足法が行はれてゐますのをみますと、人間ほど勝手なものはないと思はせます。

無理に小さな靴を穿きますために、北米では、男でも女でも足に二つや三つの胼胝ができてゐますので、常に苦しんでゐます。ですから、自分の室にかへつて、靴を脱ぎますのは、責苦を免れますわけに

なつてゐます。かやうにして、つまらないことに神經を痛めてゐますから、生理や衞生の上によろしくないのは勿論であります。

つぎには衣裳をつけるのであります。北米の婦人の衣服はみな「ボタン」止になつてゐますのみならず、その「ボタン」が大概は後ろで止るやうになつてゐて、しかも「ボタン」が小さいのが澤山あるのですから、「ボタン」を一人でかけるのは、なか〳〵のやうであります。ですから、夫人がツンと立つてゐる後ろに廻はつて、主人が汗をながして、「ボタン」を止てゐるところなどを畫いて嬉しがつてゐる繪かきもあるのであります。

婦人の衣服は、上と下とが大へんにちがつてゐます。冬でも内にゐます折には、上には薄い肌著の上に薄い「シャツ」を著てゐるぐらゐで、從つて室が暖でなければ淩げないのであります。ですから、家の中の溫度は華氏の六十八度から七十二度の間を昇降してゐるといふ工合になつてゐます。それから、下には一二枚かさねた上に厚い毛織物を著てゐます。ところが、前に申しました「コオセット」がないと、不恰好でありますから、衞生の上にはよろしくないといふことがわかつてゐましても、全くそれを廢するといふわけにはゆかないやうであります。勿論衣服は四季の工合で變るのでありますから、一概には申されませぬが、上と下とが大へんにちがつてゐるといふことだけは、四季を通じてのことであります。北米の婦人も婦人でありますから、やはり下が冷えるのでありませう、これから食事になりますが、あまりながくなりますから後は次號にお話いたしませう。

叢談

嘔吐の話

醫學士　篠原昌治

嘔吐とは一旦嚥下したる食物を再び口腔より吐出すことを云ふものであります嘔吐があれば多く胃の病の様に考へられて居りますけれど嘔吐は必ずしも胃がわるい時にのみ來るものではありません。

時としては習慣的に指を口腔の中に入れて嘔吐を來す人もありますし又小兒が乳汁を口から出す時の様にさしたる病氣の爲でないこともありますけれど一般に嘔吐を來すのは身體に一定の病氣がある爲か又は何かこれから發生すべき病氣の前驅症として來るものであります。

嘔吐は如何なる原因によつて來るものであるかと云ふことに就てガホット氏が澤山の患者によつて調べられました統計がありますから左に掲げませう。

一、妊娠血毒症
二、急性消化不良
三、酒精中毒
四、船暈
五、傳染病の初期
六、手術後の「ショック」

是等の原因によつて來る嘔吐は極めて多數でありますけれど爰に正確な數字を掲げて示すことは出來兼ねます。

七、神經性胃疾患	二一二六
八、急性盲腸炎	一八一九
九、心臟疾患	一五一二
十、胃潰瘍	三〇九
十一、胃炎	二〇九
十二、腸管閉塞	一六七

十三、胃癌　一一三
十四、尿毒症　四五
十五、脊髓癆　四二

等でありますこれは獨逸での統計でありますから吾邦に於きましては多少の相違があることは申迄もありませんけれど大體に於きましては大差なきかと思はれます。

第一妊娠の時に嘔吐の來るのは普通惡阻と稱しまして一般によく知られて居る事實でありますこれは妊娠の際に胎盤から毒物が出來ましてそれが母體の血液中に入り其中毒の爲に起るものでありまして多くは妊娠の初期に來り殊に初産の方には度々御産の經驗のある人よりも多くあります此嘔吐は充分なる手當を致しましても極めて頑固で容易に止まらぬことがありますけれど多くの場合に於きましては妊娠の月數がすゝむに從ひ自然に治癒るものであります然し此惡阻の爲に貴重な生命を奪はるゝ人も少くはありませんから斯樣な嘔吐が起りましたならば直に醫師の診察を受けて適當な治療をすると云ふことは大切なことであります第二急性消化不良と申ますのは普通「食あたり」と唱ふるものでありまして何か喰つたものがわるかつたか又はたとへ左程わるきものでありませんでも其量が多過ぎたと云ふ樣な時に起こります此場合には胃の中にわるいものがある爲に嘔吐のでありますから嘔吐してしまへばあとは却而氣分がよくなるものであります第三酒精中毒は酒に醉ふた時に來るものであります然し何程ひどく醉ふても嘔吐ぬ人もありますし又少し醉ふても直ぐに嘔吐く人もあります一般に酒に醉ふた場合には嘔吐く方が後の障りが少くてよいものであります第四船暈は船醉ひの爲めに嘔吐くのでありまして長途の航海などで船に醉ふた爲に數日間少しの食事も出來ず毎日嘔吐てばかり居てどうなることかとひどく心配することがありますけれどそれでも一旦上陸しますれば程なく恢復するものでありまして船醉ひだけの爲に死亡すると云ふ樣なことは殆んど無いと云ふても

よいものであります第五急性傳染病の中では「コレラ」の時には非常な劇烈なる下痢と共に嘔吐を來すものであります其他の傳染病の初期にも嘔吐を來すことがありますけれど何れの病氣に特別に來ると云ふ譯のものでもありません第六手術後にはたとへば「コロ、ホルム」麻醉で手術した樣な場合でありますれば其麻醉がさめる時に嘔吐することがありますれど其より外に「ショック」と申しまして傷の爲に反射的に嘔吐を來すことがあります然し斯る場合には多くは醫師の監督の下に居らるゝのでありますからその指圖によつて適當の處置をすればよいのでありますから今茲に申上げる必要もありません。今迄申上げました樣な原因によつて來る嘔吐は極めて多數でありますけれど是等はみな一時的の疾患であるか然らざれば他の病氣によつて來る一つの症狀と云ふに過ぎません其故に其數を正確な數字を以て現はすことが困難な次第であります。第七神經性胃疾患と云ふものは其種類も比較的澤山にかりまして、從て其症狀も多種多樣でありますから悉しく茲に申上げることは出來ませんけれど今一例を擧げますれば患者は食事の度每に胃部に壓感や疼痛を來しまして只一口か二口食事をしたゞけで既に胃は充滿して膨隆する樣な感じを起します其爲に強き胸內苦悶を訴へ心悸亢進を來し喰べたものが口にこみあげて嘔吐するに至るものであります斯ることは眞正の胃病の人にてもありますけれど神經性のものは時期によつて非常な相違がありまして或時は唯一杯の「スープ」を吞んだゞけでもひどく苦しむこともありますし又或時は充分な食事を致しましても少しの障碍もないと云ふ樣なこともあります第八急性盲腸炎の時に先づ第一に嘔吐が來ることは屢々實驗することであります其故平素胃がわるいと思はないで居るものが急に嘔吐を來しまして同時に發熱するとか又は右下腹部に疼痛があるとか云ふ場合には盲腸炎ではないかと云ふことを考へねばなりません殊に此盲腸炎は早く相當の手當をすれば輕症ですむ

ものも少し之を等閑にした爲に非常の重症となることがありますから斯る場合には嘔吐があつたと云ふことをそれは胃のわるくなつたのであらうと云ふ樣に輕視しないで直樣醫師の診察を受ける方が安全であります第九心臟病の爲に嘔吐くことがありますけれど此際は多く心臟病であると云ふことが分つて居りますから其方の手當をすればよいかと考へます第十胃潰瘍の時には胃にひどき疼痛がありまして嘔吐を來すものでありますけれど此際は多くは只喰べたものを吐くばかりでなく同時に新らしき血液をも吐出するものでありますこれは極めて危險の病氣でありまして一歩を誤れば生命の危險を來すものでありますから大に注意せねばなりません第十一胃炎の時には唯嘔吐ばかりでなく一般に胃部に疼痛があり發熱するものであります第十二腸管閉塞とは腸管の何處かに腫瘍が出來て其內腔が狹くなつたり又は腸管がねぢたり重なりあつたりして其爲に腸管の通過がわるくなる病氣であります此時は嘔吐くものが普通の場合と異なりまして大便の樣な臭氣がしたり又は本統の大便を吐出すこともありまして之は極めて危險な病氣であります第十三胃癌とは胃の中に癌腫が出來る病氣でありまして此際は癌腫の出來る位置によつて度々嘔吐ことゝ又餘り嘔吐かぬことゝがあります胃癌の時には食物の消化がわるく三日も四日も以前に喰べたものを吐出すこともあります第十四尿毒症は腎臟炎の病人に來るものでありまして其病毒が腦に行きまして尿毒症を起すものであります此場合には唯嘔吐ばかりでなく普通は腦症狀を呈しまして病人は知覺を失ふことが多くあります第十五脊髓癆の際は極めて頑固な嘔吐が持續に來ることがあります然し此際は嘔吐より外に皮膚の知覺異狀とか又は運動障碍とか云ふ樣な脊髓癆に固有な症狀があるものであります。

以上申上げました樣に嘔吐は種々の病氣の時に來るものでありますけれど此嘔吐を腦から來るものと咽喉から來るものと腸胃から來るものとに區別するこ

とがあります腦より來るものは疼痛、驚愕、非常に興奮せる時又は甚しく疲勞したと云ふ樣な場合に嘔吐を來すものであります咽喉より來る嘔吐は酒客又は喫煙家に多くありまして斯る人は每朝必ず嘔吐することがあります甚だしきものは口腔を掃除すると云ふ樣な極めて僅少な刺戟によつて直に嘔吐するものがあります腸胃から來る嘔吐は胃の運動が亢進せる時又は胃液中の遊離鹽酸が缺乏せる場合等にも來り其他腸管に腫瘍が出來ると云ふ樣なことで其通り工合がわるい時にも起るものであります。

其他神經性のもので數年間引續いて每日嘔吐して少しも止まないものもあります斯る病人が如何なる治療をしても少しも效果がない時に胸骨のあたりか又は胸の筋肉内に食鹽水を注射したゞけで全治すると云ふ樣なこともあります。

以上は多く大人に就て申上げましたものでありますけれど小兒には乳兒脚氣とか又は消化不良の樣に極めて危險の病氣でありましてそれが嘔吐で始まるものがありますから是等に就ては特に注意せねばなりません。

一般に嘔吐くと云ふことは簡單なる胃の障碍の爲に來ることもありますけれど又一方には極めて危險なる病氣の前驅症として來ることがありますから之を輕々に看過しない樣にすることが大切かと存じます。

私が此原稿を書き始めました時に急に用事が出來て取急ぎましたから極めて粗雜なものを書きました段は幾重にも御詫をいたします。

吃逆に就て

莊司秋次郎

吃逆と申しますれば何人も御承知の「シャクリ」、或は「シャックリ」といふ一種調子の變つた息遣で、昔の言葉では「サクリ」と云ふたのでありませう『御聲も惜ませ給はず、稚兒どもなどのやうに「サクリ」も

よよと泣かせ給ふ」などゝあります。「シャクリ」あげて泣くと云ふときの呼吸の變調、即ち嘘唏嗚咽の際には、これに似た不規則の呼吸になりますが、つまりその「シャクリ」あげるときの「シャクリ」から來た名でありませう。醫學の方では羅典語で「ジングルッース」と申して居りますが、これは元來「ジングラース」即ち各個と云ふ言葉で、つまり各個の音を發することであります、吃逆のときに「キクリ」とか「ケクリ」とか妙な音を發する所から名づけたものと思はれます。

言葉の穿鑿は大概に致しまして、一體これは如何なる作用であるかと申しますと、胸と腹との境の所に横隔膜といふ膜が御座いまして、これが痙攣を起して急に收縮致すことがあります、そうしますと空氣が狹い氣道を通じて急に突くやうに聲帶に觸れます、その時に吸氣的に一種奇妙な彼の音を發する、これ即ち吃逆であります。

俗間には一晝夜「シャクリ」が續くと死ぬといふことを申しますが、これは全く虚言とは申されません。然しこの吃逆には二種ありまして、横隔膜の強直性痙攣に由るものと間代性痙攣に由るものとを區別致します。一晝夜續くと死ぬるといひますのは、この前のもの、即ち強直性痙攣に由るものゝ方であります。後の間代性痙攣に由りますものは一晝夜どころではない、一個月續いても死には致しません。普通「シャクリ」といふのはこの後の方であります。

横隔膜の強直性痙攣は幸にも甚だ稀で、人間には餘り認められない、原因もよくは分かつて居りまん、只感冒の後に起ることがあり、又破傷風のときに一種の症狀として起ることがあると云はれて居る位のものであります。動物試驗ではこれを起させることが出來ます、即ち横隔膜に來て居る迷走神經を切つて、その中樞に向つてゐる方の切口を刺戟致しますと、この痙攣を起すのであります、これから考へて見ますと、迷走神經の核のある部分で延髓に刺

戟が起れば斯様な烈しい痙攣が起るわけであります。これに因て起る所の吃逆は實に重態でありまして、非常な呼吸困難を來し、胸前や肋骨の邊に激烈な疼痛が起り、心窩部の所が膨隆して、呼吸に依ても動かず、肝臓は下に押下げられ、病人は非常にあわて恐れて苦悶致します。斯様な場合には直ぐ手當を施しませんと忽ち死んでしまふのであります。俗間で吃逆を恐れるのは、多分この横隔膜の強直性痙攣の話を聞てのことであらうと思はれます。然しこれはめつたにあるものでは御座いませんから、健康な人が偶々「シヤクリ」が出たからと云ふて顔色を變へる必要はない、先々安心して笑草にして宜しいのであります。

然し若し萬が一にも斯様なことがあつたとすれば、直ぐ醫師を招くべきは勿論であります。さうすれば醫師は第一に麻醉劑を用ひて鎭静せしめ、或は電氣をかけるとかその他種々適當な治療を施すのでありませうが、それまでの間に家の人は如何なる手當を加へれば宜しいかと申しますと、先以て熱湯に浸した布を水窩部の處にあてるとか、芥子をねつて貼る、又湯に入れるのも宜しからうと思ふ。それから玆に一つ試むべきは拇指で以て鎖骨の上、その中央の邊で首の附根のあたりを強く頸骨に向て壓つけることであります。詳しく云へば解剖で云ふ所の胸鎖乳頭筋といふて、頸を一方に向けますとよく現はれる大きな筋があります、胸骨の頭の處から耳の下の骨の處に渡つて居りまして直ぐ外から分かります。この胸鎖乳頭筋の後縁の處を、鎖骨の少し上の處で強く頸骨に向つて壓つけるのであります。これはなかなか痛いが效能がある筈であります。普通の「シヤクリ」の時でも止まります。

以上は強直性の横隔膜痙攣で、所謂一晩續けば死ぬると云ふ激烈險惡なる而かも稀有なる吃逆に就ての話でありますが、次にお話致しますのが、普通に謂ふ吃逆であります。

普通の「シヤクリ」、即ち横隔膜の間代性痙攣と申し

ます方は、大抵の場合には別に治療を要するほどのものではありません。然しこれには往々幾日も長、間續くものがありまして、本人の煩はしいことは申すまでもなく傍のものもたまらぬものであります。長いと申しましても二日か三日位が通常でありますけれども、時としては數週乃至數個月にも亙つて「キクリ」、「キクリ」言ふてゐるものがあります。その實例を一つ二つ擧げて見ますと、十八歳になる一名の女子で、以前に「ヒステリー」のやうな症狀のあつたものでありましたが、ひどい精神感動のあつた後二三日經ちまして、朝の食事をすまして一時間ほど致しますと甚しい吃逆が起りました。而してこの吃逆は睡眠つて居る間は止むで居りますが目の醒めてゐるときには絶間なく續きました。そこで治療を加へて漸く收まりましたが、その後二週間過ぎて又新たに起つて恰度月經中續いて「シャクリ」を致しました。その翌月に至つて矢張月經中反復致しまして、それからと云ふものは毎月一定の時期に起り、遂には間を置かずに起るやうになり、十八個月の間持續したと云ふ長吃逆の例があります。

又先日愛知病院の高村と云ふ人の報告で見ますと十三歳の男の子で昨年の九月初旬から本年の六月下旬まで「シャクリ」をしてゐたのがあります。その概略を記しますと。小池某といふ十三歳の男子で尋常小學六年生であります、祖父は七十三歳で卒中で死に父は酒客で、母は「ヒステリー」性の人であります。この子は三男ですが、その妹に少し愚鈍なものと、「ヒステリー」の氣味のあるものが居ります。

本人は別に發育異常といふやうな所もありませんが、只時々寢惚たり、おびえたり致します。又感情刺戟性、氣質小膽で怠慢、智力も劣等で本年も特別の恩典で辛うじて六年生になつたといふことであります。別に奇癖といふやうなものはない。

今度の吃逆の起り始を調べて見ますと、昨年の八月頃より時々眼瞼がヒク／＼搐搦を起し、右足の蹠趾に歩行の際緊縮やうな感じのあつたことがありま

す。同年九月初旬湯に入つたが、その夜突然吃逆が起り、眠つてゐる間は止まつてゐたけれども、翌朝になつて又吃逆が起り、その發作數は漸次多くなりました、然し自分にはさして苦にもなりません所から通學して居りました。それでも治癒らぬものですから二三の醫師、病院にて治療を受けたけれども治癒らず、最後に愛知病院に入院し種々の治療を受けて本年の六月頃に至つてやうやく吃逆發作が全治して、その月の二十二日に退院することが出來た、その全經過は約十一箇月であります。これも隨分長い「シャクリ」であります。

吃逆は元來神經質の人に起り易いものでありまして、神經衰弱とか「ヒステリー」などの氣味のある人がよく起すのでありまして、これが一種流行性に起るといふやうな奇妙な現象を呈することもあります。かういふことは何時も婦人の間に多い。その一例としてベルダハといふ人は「ヒステリー」性吃逆症の流行を報じて居ります。それに依りますと、或る女學校で四日間に全生徒三十五名の中二十八人が「シャクリ」をし、又五十人の生徒の中二十人がこの奇病に罹つたのを見たといふことであります。

最後に吃逆を止める法をお話致しますが、それには矢張原因をさがして見なければなりません。吃逆の原因となりますのは、第一には神經質の人、殊に「ヒステリー」又は神經衰弱性の人に起ることが多い。それから腹部内臓の異常に充血した状態、胃腸の障碍、腹膜、腸間膜の腫瘍、子宮の位置變狀、肋膜炎又は心嚢炎などがあれば、それが誘因となつて吃逆が起ることがあります。それから少しも斯様な原因となるべきことの見出されないことがある、これが普通であります。何うして吃逆が起るか分からない。

それで原因と思はれるものがあれば、その方の治療を施すのが當然でありますけれども、通常健康な人に吃逆が起つて煩はしい場合には、兎に角吃逆が止まりさへすれば宜しいのですから、それには種々の

手段があるのであります。

先づ患者を隔離して閑靜な稍や薄暗い室に置き、「ブローム力リ」のやうな鎮痙劑を與へ、時には「モルヒチ」の如き痲醉劑を注射して十分神經を休めることを圖るのが、醫師の普通の手段であります。溫浴をとらしめて靜に牀に就て休ましめるのも勿論宜しい。斯樣に一兩日安靜にしても治まらなければ、今度は心窩部の皮膚に刺戟を加へる、即ち暫時間感傳電氣をかけるとか或は劍狀突起の下部に發泡膏を貼る、而して纈草丁幾のやうな鎮痙藥を與へるのであります。

その他斯樣な患者には規則正しく呼吸法を行はせまして、醫師が監督して吸氣をさせ又呼氣をさせる。これは一つは暗示的に效を奏するのでありませう。民間に普通行はれてゐる「シャクリ」止めの法は何れも精神的に作用して效を奏するのであります。突然脊中を打つて驚かすとか、冷水を頸部に灌ぐとか、息を暫く止めるとか又は酢を飲み或は茶碗の前緣から水を飲ましめ、或は茶碗の上に箸を渡して水を飲ましめるとか云ふ種々の方法がありまするが、孰れも急に深呼吸をし或は頸部の筋肉を強く屈伸することに由て、一部は器械的に一部は精神的に作用するのであります。

私は幼少の時分、柔道の先生から「シャクリ」止めの法を習つたことがありましたが、今考へて見ますると眞に理に適つた方法でありまして、これを試みて屢く效を奏するのであります。それは患者を正しく坐らせまして、術者はその左或は右にこれと竝んで坐り、若しその右に座つたとすれば左足は立膝になり、右手を以て患者の右の手首を握り、左手を矢筈にして四本の指は揃へて項部に當て、拇指を伸して側頸部に當て、そこで徐ろに力を入れて右手を引くと同時に拇指に力を入れて左手を張るのであります。さうすれば患者の頸は少し捻れて顔が半ば左向になります。これを數分間力を緩めずに持續致しますと「シャクリ」の止まることが妙であります。これ

は前に述べました西洋醫の神經壓迫法、即ち鎖骨乳頭筋の後縁に沿ひ頸椎横突起に向つて強く指で壓すと云ふ方法と同一であります。理窟は本より知らないのですが、柔道家が經驗上自然にその效能を發見したもので、而かもその術式が誠に適當である、拇指が恰度胸鎖乳頭筋の後縁の邊に當るやうになり、甚しく痛を覺えしめることもなく、巧に横隔膜神經の通路を押へつけるやうになるのであります。西洋の醫書にはこの法は非常に痛いけれども、我慢して試みよと言ふて居りますが、日本の柔道家の術式は別に痛くもなくて確實であります。

この他にも吾邦の俗間で行ふ「シヤクリ」止の法にはなか〳〵面白い手術があります。例へば頭の天頂の凹んだ處を二本の指で強く壓つけると云ふ法があります、これも時に效がある。それから紙捻を鼻の孔に入れて鼻粘膜を刺戟し盛に「クサメ」をさせれば「シヤクリ」が止まると申します、誠に面白い氣の利いた療法であります。

民間藥として「シヤクリ」止めに用ひられたものも澤山ありまして、二つ三つ舉げて見ますると、生姜の煎じ汁を背中に塗る、又これを飲むで效があると申します。それから刀豆を粉にして白湯で飲む、或は黑燒にして飲むと宜しいと申します。又蓮の實の黑燒も妙だと申します。或は櫻の木の皮の黑燒だとか蛸の黑燒だとか種々の黑燒があり、最も簡單なものとしては鹽をなめるとよい、又砂糖がよいと申すことであります。この外殆ど無數に妙藥がありますけれども、孰れも餘りあてにならぬものばかりであります。只こゝに一つ「シヤクリ」止の民間藥の中で、實際に用ひて見て效驗のあるものがあります。それは柿の「ヘタ」の煎じたものであります。串柿の蔕の黑燒もよいと申しますが、これは試みたことはありませんけれども、煎じたものは確かに效があるやうに認められます。藥物學上如何なる生理的作用に由るか存じませんが、兎も角も害はありませんから民間藥として試みられて差支はあるまいと思ひます。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

肩の凝り

小寺顯二郎

昔から肩癖と稱して、肩が凝つて困るといふ人が少なくない。身體の肥つて居る人、裁縫や書きものをする人などが多くこれに苦むやうである。普通は只肩や頸の邊が所謂凝るといふやうな一種の緊迫性の苦しい感じがあつて、往々疼痛も加はり、その部に觸れると感覺が過敏で、灼熱やうの疼痛を訴へるものもあります。又俗間では急性に激烈なる肩癖が起ることがあつて、このときに直ぐ肩を切割いて血を出さなければ、その人は忽ち死ぬるといふやうなことを申傳へて居る、即ち「ハヤウチカタ」と稱するのである。然しこれは恐らく絞心症などゝ間違へてゐるのであらうと思ふ。絞心症といふのは餘り症狀を書き立てると、神經性の人は直きに氣を病むで自分も絞心症を起しさうな氣のする虞があるから、極く簡單に述べるに止めて措くが、多くは冠狀動脈硬變又は心筋炎或は心囊炎等のある人に起り、「アルコール」中毒、「ニコチン」等の中毒にて神經性に起ることもあつて、始め何となく胸苦しく、背中から腕殊に左の方の腕に苦しい感じがあり、或は何事もなかつたのに突然胸に甚しい疼痛壓迫の感が起り、患者は冷汗を流し、四肢が冷たくなり、非常に驚怖狼狽して、自らも絶體絶命の重症に罹つたといふ感じがして悶絶するものである。「ハヤウチカタ」といふのは恐らくこれの事であらうと思はれる。さうとすれば所謂肩癖とは全く類の異なつたものである、肩の凝る習癖があつても左程心配するには及ばぬことである。

然しこの肩の凝ると云ふ病氣の本性に就ては實は餘りよく分かつて居らぬ。肩の凝るのは日本人特有といふわけでもあるまいが、兎に角我々日本人の多く訴ふる症狀である。特に婦人に多い、又坐業を執つてる人に多い、神經質の人に多い。

そこで一體この肩癖の本症は何かといふとこれは上

肢を軀幹に結付けて居る筋肉、即ち頸から肩へかけて、その邊一帶の筋肉の疲勞であるといふのである。これは今述べた通り、肩の凝を訴へることの多い人々について考へて見れば思當ることである。即ち日本人の多いと云ふのは西洋人のやうに椅子に腰をかけ卓子に倚つて仕事をするよりも、只坐つて仕事をするから肩の筋肉が疲勞し易い、それだから現に日本でも椅子卓子に倚つて仕事をする人には比較的肩凝を訴へる人が少ない。婦人に多いといふのも疊に坐つて俯むいて裁縫などをする人が多いからであらうと思ふ。それから日本流の大きな髮の結かたそれに伴ふ奇妙な首の姿勢、あれも餘程關係するであらうと云はれて居る。神經衰弱などの氣味のある人は凡て筋肉の疲勞も著るしいと云ふことは勿論である。

それから肺尖加答兒などのある人は左の肩が凝り、肝臓に病氣のあるときに右の肩が凝り、黴毒などに罹つてゐる人も肩の凝を訴へることが屢〻あるといはれる。此等も呼吸の具合や、筋肉の輕い炎症に由て肩胛帶の筋肉が疲勞し易く、その爲めに肩痛といふやうな症狀を起すものであらうと想像せられる。斯ういふ性質のものであるとすれば、その療法もこれに應じて、前に述べた種々の原因或は誘因と認められることを避け、黴毒や結核に罹つて居れば勿論その方の治療をすることが必要であるが、一般に肩凝の局處療法としては先づ按摩が一番宜しい、即ちその部分の血の循環を良くし疲勞を恢復せしめ、輕い炎症もこれで消散せしめることが出來るわけである。その外電氣をかけるとか「カンフル」丁幾又は沃度丁幾を塗り、貝若硬膏又は「タプシヤ」膏を貼る等孰れも效がある。尚ほ神經衰弱の人は臭劑の如きものを内服して大に效のあることがある。餘り甚しく苦痛を覺ゆるときは「アンチピリン」又は「アスピリン」を内服し。場合に依ては「モルヒネ」を注射すれば宜しいが、然し是等は素人の用うべきものでなし、又それが癖となれば急性慢性の中毒症を起す

虞があるから勸めることは出來ない、只非常に苦しい場合には、斯樣なことを行ふこともあると云ふだけの話である。

精神と身體の健康（二）

醫學士　渡邊房吉

痴呆と迄は行かないでも、其腦力の人並で無いのを低能と云ひ、低能に生れ付いた哀れな兒を低能兒と云ひます。痴呆へは何を敎へても覺えませんが、低能兒は覺えます。覺えますけれ共到底普通の小供には及びません。

低能兒が普通に生れ付いた怜悧な小供の中に交つてゐるのは、宛然田舍出の何にも知らぬ口重な下女が都會育ちの、擦れつ枯らしの、饒舌の女中朋輩の中に立ち交つて居るやうな有樣で、其智慧の足らぬ、氣のきかぬ、才の乏しい、血のめぐりの惡さ加減が一目瞭然であります。

此の如く痴呆に生れ、低能兒に生れるのも全く遺傳の關係によるもので、之に敎育を施すも到底充分なる效果を收めることは出來ません。此の如く不幸に生れ付いた小供、即ち生れながらにして精神の不健康なる小供は、生涯他人の擁護の許に生活すべき者であつて、決して獨立して活動することは出來ません。況んや競爭場裡に馳驅するなどと云ふ資格は少しもなく、絶えず敗殘者として甘んじて居らなければなりません。

痴呆の甚だしいのであれば、食慾以外の慾望はなく、身體は人間であつても精神上では獸類に近い者があります。低能兒であつても生活上の希望はすべて淺近であつて、遠大高尚なる目的は之を有して居りません。

人に賢愚の別ちがあるのは何故であるか。之が生來のものであり、遺傳的關係のあるものとしても、抑も身體の何處の部分に相違があつて起るものであるか。之に就ては昔から大分議論があつて、或は心臟

の良否に由つて賢愚の別が生ずるとか、或は身體を循環する血液の純不純が其原因であるとか申しましたが、今日では人の精神能力の強弱……即ち人の賢愚の別は、其人の腦髓の良否によると云ふことが明になりました。換言すれば精神の作用も、身體の狀態……殊に腦髓の性狀と直接關係を有することが明白になりました。

故に怜悧賢明な人を見れば、「彼の人はよい頭だ」と能く云ひますが、此「よい頭」だと云ふのは、頭の内にある腦髓の構成も、其質も、發育も充分であつて其作用を營むに敏捷にして澁滯なく、其秩序をとゝのへ、物の理を辨ずるに明快にして、些の紊亂もないと云ふことであります。

同じ「よい頭」と云ふうちにも、いろ〳〵の種類があります。強記と云つて記憶力の非常に卓越してゐる人もあれば、思想家と云つて想像力や思考力に優秀なる人もあります。或は事を處理するに神速なること驚く計りの人もあれば、或は耐忍持久の氣に富んで容易に屈撓ない人もあります。私の友人のうちにも、綜合的能力は絶大であるが、分析解剖の力は殆ど無い人もあり、或は之と反對に分析解剖の力は無類であるが、之を取りまとめる力は平凡以下の者もあります。

此の如き特殊の能力も、生後の教育、琢磨、練習等により或は益々發達し、所謂天才的光輝を發揮するものでありますが、之が教育、琢磨、練習等を忘れば次第に萎縮して其光を失ふに至るものであります。「十で神童、十五で才子、二十過ぎては只の人」と云ふ諺がありますが、如何に天賦の才能があつて天才、神童、才子などゝ稱讃せらるゝ人であつても、絶えず勉強して其修養を怠らない樣にしなければ、遂に平凡の人になり下るのは申す迄もありません。却て愚物と侮つて居つた人に先を越される樣になります。

故に腦力を強くするには、生來からの約束で如何ともすることの出來ない事もありますが、教育の力や

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

修養の效で、一定度までは益々上達することも疑を容れぬ處であります。

即ち人の智識の程度、賢愚の別は、專ら身體上に於ける遺傳素因によりて定まるものでありますが、生後に於ける境遇や、教育や、宗教や、其他種々なる關係で、又種々なる人格の打ち建てらるるものであります。たとへば音樂家、詩人、學者、政治家などにしても、生れながらにして音樂家、詩人、學者、政治家などではありません。詐僞、竊盜、殺人等を働らく惡むべき惡人にしても、同樣に生れながらの詐僞、竊盜、殺人者等ではありません。此世の中に生れた時は、單に或る素因を有する腦髓を特つて居るのでありますが、生後外界の刺戟に觸れ、腦髓が之に反應して各自夫れ〳〵の結果を生ずるに至つたのであります。

之を要するに、

一、人の賢愚は先天的の約束であります。

二、不健全なる身體を祖先から繼承て居る人の精神力は又不健全たるを免れません。

三、然しながら教育、宗教、その他の生後に於ける努力で、多少は改善し得らるゝものであります。

（未完）

怪我の手當に就て（承前）

醫學士　鈴木平十郎

次に重大な損傷を伴はぬ單純なる皮下外傷即ち瘤或は皮下溢血の應急手當を述べましよう、此際は早速患部に濕布を施し安靜を保たしめ、日を經て疼痛の去りました後靜に「マッサージ」を施し溢血の吸收を計るのであります、濕布藥としては普通鉛糖水（醋酸鉛六・〇水一〇〇・〇の割）等を用ゐますが、醋酸鉛は劇藥ですから一寸手に入りません故單に冷水を以て間に合せても差支ありません、若し疼痛の烈しいときには氷嚢で冷しますが大抵の場合氷を使用する必要はないと思ひます、若し皮膚の損傷を伴ひ

ますさきには猥りに濫術を施すのは宜しくありません、後述の創傷療法に從はなければなりません。

次は皮膚の損傷を伴ふ外傷即ち創傷に就て御話しいたしましよう、皮膚の損傷の程度、形狀等は外力の性質及び強度に關係いたします即ち皮膚上部の損傷のみに止ることもあり又皮下組織、筋肉・骨等の損傷を來すこともあります、其形狀も種々で、切創、刺創、裂創、打創等の區別がありますが詳しい説明は茲に省きます。

斯の如き外傷即ち創傷に對する應急手當を施す場合に主眼となるべきものは第一に止血次ぎに化膿を起す黴菌の侵入を防止することであります故主さしてこの二つに就いて御話しいたします。

創傷よりの出血は輕度のものですと僅な操作で止める事が出來ますし又放置して置いても血液自身の凝固作用で止りますが動脈又は大なる靜脈の損傷に因る出血は容易に止らず危險を醸すことが多いのであります、殊に動脈の損傷は危險の度が高ふ御座いまして、損傷の場所に由りましては醫師と雖も策を施すことの出來ないことがあります、例へば頸部の大なる動脈の損傷の如きものであります、靜脈の内でも頸部、腋窩等の大靜脈の損傷は等しく危險ではありますが動脈損傷に於るより手當が比較的容易であります。

出血の烈しい場合には化膿菌侵入防止策等を施す暇はありません、直ちに止血法を講じなければなりません、茲に於て第一に必要でありますのは損傷部より心臟に近い部を固く緊縛し患部に動脈血の輸入を妨げることであります、此際緊縛は充分強固にして血行を完全に絶たねばなりません、何となれば、靜脈血の循環は其勢弱いものですから僅の力でも循環を止められます故若し靜脈に損傷のあります場合に動脈から多少の血液が通ひ來るときには靜脈出血の勢を増すことになりますからであります故に緊縛する場所は動脈の表面に近い處にある部分即ち外部より脈搏の觸れる所を選定する必要があ

ります、且つ其部分に布片の塊、止むを得なければ石塊等にて壓迫を加へ緊縛すべきであります、此の部位の選定は嚴格に申しますれば解剖學の智識が必要となります故茲には省いて置きます。

次に必要でありますのは出血する部分に強き壓迫を加へることであります、此際化膿菌侵入防止に注意しなければなりませんから壓迫するには後に述べます滅菌「ガーゼ」を以てすることが理想的方法でありますが、常に之を用意して置くことは面倒でありまするし又戸外で怪我したときには間に合ひません故、取敢えず比較的清潔な通常「ガーゼ」、新しく洗濯した手拭、手布の如きものを用ゐなければなりません、これは日常誰も行ふ方法で御座います、此法に由り中等度の靜脈及び小動脈よりの出血を止めることが出來ます、又止血の目的を達し得ない迄も尠くとも醫療を受くる迄に血液を失ふ量を減ずる效があります。

出血が著しくないときに若し相當の準備がありましたら創傷の周圍の皮膚を消毒して後止血の方法を講じた方が宜しう御座います、この皮膚消毒につきましては次回に化膿菌防止法として委しく御述べすることにいたします。

（未完）

育兒

寒さと子供

千木庵主

子供は風の子と申す位で、なか〳〵寒さにめげぬものであります。然しこれは成人よりも身體が溫いからであると卽斷するのは誤でありませう。尤も老人は寒さを著しく感ずるものである、既に四十五六歳からは際立つて寒氣を覺ゆるもので、これまでは如何なる寒中と雖、冷たい寢衣に著更へて、冷

たい牀に這入つても、直ぐ身體が温かになり、快よく眠れたものが、もはやこれでは身體が温にならぬ、殊に膝から下が冷えて、寢卷や蒲團を暖めなければ眠りにくいと云ふやうになります。これはつまり皮膚並びに血管の調節機能が惡くなり、一體に新陳代謝作用が衰へ、血液の循環も不活潑になるからのことであります。然らば凡てこれと反對の理由によつて子供は温かでなければならぬわけである、それは實際さうでありませう、然し茲に一つ考へなければならぬことは、小兒の身體は比較的多く温を失ふものであるといふことであります。凡て圓い形をして居るものは、小さく見えましても割合に面積が廣いものである。斯ういふ理由からして、小兒の身體は大人に比して小さい割合に、その全體の皮膚の表面積は廣いのであります、それ故に體温を放散することも比較的多い、でありますから子供が寒さにめげないと云ふのは、特別に身體が温かいからと云ふわけではありません、只身體の運動が活潑で、全身の機能も旺盛で、それに遊事に熱中する爲に、能く體温の放散を補ひ、寒さを忘れて戸外に戯れるのであります。その活々した紅い頬を撫で、そのふくよかなる手を握つて見ますると、案外に冷たい、寒中外から歸つて來て、懐に手を入れられるお母さんは、その氷の如き手の冷たさに驚くでありませう。彼等は只遊戯に夢中になるが爲に、斯樣な寒冷をも平氣で堪へて居るのに過ぎません、決して特別に大人よりも温かいからと云ふわけではない。況や哺乳兒に就ては老人よりも寒冷に堪へぬものである、特に早産兒の如きに至つては、特別に温を與へなければ育てることが出來ない、元來虚弱な小兒、貧血性の小兒の如きも同樣で、寒氣に堪へぬものであります。

小兒は大人よりも温かにしなければならぬと云ふことは昔から自然に兒を育てるものゝ感得し來つた原則でありますが、漸次世の中が開けて、人間が贅澤になり柔弱になり、淫靡になつて來ると共に、親

が小兒を玩具扱かひにして、必要よりも外見を重じて、まだ排尿專門と云ふ有樣の乳兒を色模樣のある著物でくるむで見たりして喜ぶやうになり、又一方では無智の愛に依つて徒らに溫かにする、丸で卵を孵化すやうなつもりで、幾枚となく綿や布で包む、乳母が大きな厚い著物の塊の内に窮屈に埋められ且蒸されて居るのは隨分見受ける所である。これが爲に却て小兒を薄弱にし、自然の發育を阻害することは實際少なくない事實であります。

斯樣な弊害が非常に多い所からして、小兒科醫は屢〻小兒の厚著の害を說いて、母親を戒める。又その小兒の年齡、體質、場合に依つては往々冷水摩擦の如き所謂强固法を勸めることがあり、可及的戶外に於て運動せしめ、なるべく抵抗力を强くする種々の方法を推奬するのであります。

さうすると又これを誤解し惡用することが始まつて參りました、その害が亦決して少なくない。例へば生後半年たつかたたぬ乳兒をつかまへて、これは男の兒だから何でも强く育てなければならぬとか云ふて、殊更薄著をさせ、手足が冷え、口脣が紫色になつてゐるのも知らぬやうな豪傑親があります、これは厚著をさせては害があると云ふのを感違ひして薄著をさせるのが宜いと曲解したのでありませう。斯樣なことをすれば乳兒などは容易に感冒に罹り、鼻液を出し、下痢し、或は咽頭や氣管あたりの加答兒を起すのは別に不思議はないことである。醫者が厚著をさせては惡いと云ふのは、法外に小兒を包むで寒中も汗を出させて居るやうな親が往々あるから、斯樣にしては却つて小兒の皮膚の機能を妨げ、軟弱にする虞があるばかりでなく、小兒の呼吸その他の運動を妨げて宜しくないから、厚著をさせぬやうにと戒めるのであつて、決して特に薄著をさせよと云ふわけではありません、前にも申す通り、小兒の身體は大人よりも多少溫かに保護する必要があるのであります。

それから例の强固法、これも近來屢々弊害が認めら

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

れて參りました。元來強固法は、皮膚を強健にし、刺戟に堪へ得るやうにし、且つ精神的に爽快を覺え又身體を清潔にし、敢爲の氣象を養はしむる等種々の效がある所からして、醫師は往々皮膚薄弱の人、又神經衰弱症に罹つてゐる人などに勸める方法でありまして、健康な人も固よりこれを行ふて效がある、少なくとも爽快を覺え、皮膚を清潔にすると同時に健固にし、容易に感冒などに侵されなくなります。所がこれを濫用する、それも大人ならば大した害はないとしても、小兒に於ては決して侮るべからざるものがあるのであります。卽ち漸く一歲になるかならざる小兒を捕へて冷水摩擦などを試みやうと企てる人があります。その結果は種々の粘膜の加答兒を起し、或は發育を害し、神經過敏となり。催眠も不安となると云ふやうなわけで、豫期した所とは全く反對の惡結果を得ることになります、斯の如きことは元より無法と云はなければなりませぬが、縱令十歲以上の兒童にありても、冷水摩擦、冷水浴の如きは、溫暖の季節に始め、それも細心注意して兒て徐々に行ひ、若し不適當と認められる時には早速廢し、又は時期を待つて始めなければならぬのであります、然らざれば乳兒に於ける如く甚しくはないが、矢張皮膚が蒼白で、神經過敏になり、或は筋肉僂麻質のやうな症狀を發したりすることがあります。それを益々強制して發育を害することがありますから、注意しなければなりません。此等は孰れも醫師の特別の勸告を汎用し、又は誤解濫用するより來る所の弊害であります。

要するに、小兒は槪して大人よりも寒氣に堪へぬものである、それ故に大人よりも多少暖かに保護するのが至當であります。殊に五歲以下の小兒は寒ひ目に逢はせるのは惡い、五歲以上の小兒は、已に自分でも寒さの不快を訴へるけれども、遊戯に熱中して寒氣害を受けるから注意しなければなりません、十歲以上の兒童は寒氣に對しても努めて抵抗力を養ふやうにすることが必要でありますけれども、これも

體質の强弱を考慮し、過劇な强固法を行ふやうなことは愼まなければなりません。凡て過劇或は過劇な鍛錬法は、柔弱姑息な愛護法と同じく害があります、育兒の上に於ても所謂中庸と云ふことが大切である、然しこれには衞生上の智識に俟たなければならぬことである、若し疑はしいことがあれば、宜しくその道の人に就てこれを質して、育兒法の邪道に陷らぬやうに注意せられんことを希望致します。

蟲下し

小兒が臀の下を赤くしてゐると、これは蟲のせいだらうと云ふ。氣むづかしいと、蟲が起つたと云ふ。痙攣けると勿論蟲がかうじたと稱する。蓋し古人が蟲或は疳の蟲と唱へたのは腸や腸間膜の慢性の結核症などのことらしい、それが俗間では何でも診斷のつきがたい小兒病は皆蟲のせいだと云ふに至つたものらしい。それが又今日では種々の寄生蟲、延いては細菌までも昔の神秘的の蟲の仲間に入れられて、素人が醫師に訴へる蟲病は益々尨大な複雑なものになつて來た。

然し此處には、其等の神秘的な蟲の話はやめて、實際誰にも肉眼で見ることの出來る小兒の寄生蟲、特に腸寄生蟲のことをお話するのである。

小兒の腸に寄生するものも普通大人腸寄生蟲と別に變つたものではない、矢張十二指腸蟲、條蟲、蛔蟲、鞭蟲及び蟯蟲といふやうな類である、

この中で特に小兒に屢々寄生するのは蟯蟲である、これは白い絲の樣な蟲で、雄は一分位、雌は三分位の長さがあつて、雌蟲の方が數が多い、而してこれは腸の下の方、卽ち直腸の内に棲でゐて、其處で卵が育つ、大抵二週間位で成育するものである。蟯蟲は別に大した害をするものでもないけれども、その刺戟に由て直腸加答兒を起し、肛門に不快な搔痒と疼痛が起り、夜間温かくなると肛門から外に匐出して、女の子では腟の内に入り、男の子では包皮

の間などに侵入して、ひどく小兒を惱まし、それから延いて種々の惡癖を來すことがあるから、棄て置くわけには行かぬ。これには醋、又は蒜の汁などを冷水に混せて灌腸を施せば大抵出て來るものである、生葱を食させても下るものである。肛門から外に匍出すのを防ぐ爲には夜寢る前に肛門の周圍を淸潔にして、灰白軟膏、卽ち水銀軟膏を塗つて置くことを賞用する。それから蟯蟲が居ると小兒は肛門の邊を搔くから、その部に傷をこしらへ、濕疹を生じ、益々困難になるのみならず、その指を何處に持つて行くか分からぬから、小兒の指の爪を短く剪り常に注意して石鹼で洗はせることが必要である。これは一番大切なことである。蟯蟲も時とすると、なか／＼頑固で一二回前述の如き方法を施しても驅除し難いことがある。醫師に治療を乞へば「サントニン」又は「ナフタリン」の如き驅蟲劑を與へ、その他種々の驅蟲法を行ふが、素人は危險な藥劑を使用すべきものでないから、それは略すことゝする。

次には蛔蟲、俗稱「ウドン」蟲で、色も「ウドン」の如く白色乃至淡赤灰白色で、太さも「ウドン」位までのものがある、長さは雄蟲は五寸位、雌蟲は六寸位までも成長する。普通は小腸を住家としてゐる、然しその卵は此處で發育することは出來ず、一旦大便と共に外に出されて仕舞ふ、而して外で長い時日の間の成熟した卵は大抵飲料水又は野菜と共に體內に取入せられて腸內で發育するのである。

蛔蟲は餘り自慢でもないが、我々日本人の腸內には大抵寄生して居る位で、普通格別の仇もしないが、澤山居る場合には往々奇怪な症狀を呈して、醫師を惑はすことがある。小兒に於ては特に症狀が著しい、例へば臍の邊に痛がある。眼の周圍が薄黑くなる。瞳孔が大きくなる或は左と右と大さが異ふ。睡眠が不安になり、往々齒ぎしりをする。又鼻が搔くなつて小兒は屢々指を鼻の孔に入れる。流涎を起し、暴食し或は變つた味のものを嗜む。下痢を來す。癲癇のやうな症狀を呈することがある。斯の如く種々

様々の症狀を起し得るものである。多數に群集するときには往々胃の中まで上つて來て嘔吐を起し、或は口や鼻から出るやうなことがあり、甚しきは耳から出たり、喉頭の內へ這入つて、その爲に死を致したと云ふ例さへもある。又蛔蟲が毬の如く塊まつて腸管を塞ぎ、所謂腸閉塞といふやうな危險な症狀を呈することもあると云はれて居る。斯樣なことも稀にはあるから、全く侮どるわけには行かぬものである。

それで小兒に以上の如き症狀があり、又蟲が出たときは勿論であるが、疑はしい時には大便の檢査が必要である、顯微鏡で大便を檢査すれば卵が澤山あるから、蛔蟲が居れば直ぐ分かるのである。これを驅除するのには誰も知つて居る通り、所謂「セメン」が一番宜しい、「セメン」と云ふのは「セメン、シーナ」の略のつもりであらうと思はれる。「セメン」と云ふのは種といふことで、卽ち「シーナ」の種と云ふことである、それだから實は「セメン」と云ふては不都合なわけであるが、今では俗間の通語となつたものと見える。所がこれを間違へて煉瓦をつなぐ「セメント」を蟲下しに飲むだと云ふことがある、澤山でもなからうから宜しいが危險な話である、然し實際は「セメン、シーナ」よりも「フローレス、シーナ」卽ち「シーナ」の花の方を驅蟲劑に用ゐるのである、それも今日ではその有效成分たる「サントニン」を用ゐるやうになつて居る。非常によく利くが、劇藥であるから決して素人の取扱ふべきものではない、その中毒はなか〳〵猛烈で、少し量を誤れば忽ち生命に關する恐るべきものである、蟲下しと云ふので割合に平氣に考へて居るが、强い劇藥である、特に昨今は「サントニン」の値段は非常に暴騰して居るから、尙以て輕々しく用ゐることは出來ない、必ず糞便の檢査をして、いよ〳〵蛔蟲が居ると云ふことを確かめた上でなければ妄に用ゆべきものではない。尙ほ一言加へて置くが、我邦で野菜の肥料に生肥を用うることを止めぬ限りは、到底蛔蟲豫防はむづかしか

らうと思ふ。蛔蟲の卵は普通の水道では通過する。それで水は煮沸して飲み、野菜は十分清潔に洗ひ、特にその根の部分は注意して洗つた上に、よく煮て食なければ蛔蟲の卵は我々の消化器の内に取込まれる、一時に澤山の卵を飲込むことがあるわけである。考へて見れば眞に心持のよくない話である。

次には十二指腸蟲。これは至て形の小さい蟲であるが、注意して見れば肉眼でも認められる、大きいのは一分足らずのものがある、色は黄白色をして居る。これは口からばかりでなく、皮膚からも這入るやうだと云はれて居る。この蟲は十二指腸蟲と云はれる通り、腸の上部に居つて、腸管壁に吸著て居るものである。その爲にこれが多くゐると長い間には下痢を起して貧血して種々の症狀を發することとは、よく人の知つて居る所で、これも我邦の一名物で、現に外國への移民はこれが爲にけちをつけられて、甚しく迷惑を感じて居るやうな次第であるが、餘り名譽な話ではない。これの治療法は醫師に賴まなければならぬことであるから略する。只蛔蟲の場合と同じく飲料水及び野菜などに注意して、豫防をすることが大切である。

それから條蟲であるが、これにも種々の種類がある、普通見るものは有鉤條蟲、無鉤條蟲及び裂頭條蟲の三種である。何れも驚くほど長くなるものである。無鉤條蟲といふのは牛肉の中に居る胞蟲から育ち、有鉤條蟲は豚肉の中に在る胞蟲、裂頭條蟲は魚類殊に鮭などの中に居る胞蟲が人の腸の内に這入つて發育するのである。裂頭條蟲の如きは二十「メートル」餘も長くなるが、澤山の連續した節があつてその節が、一つ〳〵兩種の生殖器を備へて居る。條蟲は寄生して居つても、格別害のないこともあるが、矢張蛔蟲などの時と同じやうな種々の症狀が現はれて來る。蟲の切れたものが出て來れば勿論疑はないが、顯微鏡で大便の檢査を行へば卵の有無で直ぐ診斷がつくものである。

條蟲の驅除には。綿馬とか石榴根皮とか云ふものを

用うるが、危險のある藥物であるから、醫師でなければ用うるわけには行かぬ、昔から俗間で用うる條蟲驅除藥は澤山あるが、その中でも「ニンニク」「カヤノミ」、「トウナスノタ子」などは有名なものである、他は知らぬが「ニンニク」は確かに利く。然し條蟲は幾ら長く出ても、その本になつて居る頭が出ない間は無效である、頭だけ殘つて居れば長い間には段々成長發育して再び本の通りになるものである。それだからこの條蟲の頭部が排泄されたことを確めるでなければ條蟲の驅除は成功したものではない、先づ無效と云はなければならぬ。

豫防法は、牛豚肉をよく煮るか燒いて、内まで充分熱が通つたものでなければ食ないやうに、刺身も食ないやうにするより外に仕方がない。小兒の腸に寄生した場合には醫師に驅除方を依賴するのが安全である。

育兒問答

哺乳兒とは何か

哺乳兒とは生れて約一箇年間に於ける幼兒の總稱であります。哺乳兒は抵抗の力が大に弱いため周圍の人々から保護をうけねばならぬ。幼兒の自己の意志は笑と啼泣位で發表するに過ぎないのであります。この時代に若し適當の處置が行はれぬなら幼兒は發育を妨げられ甚しきは病氣に罹る、人生を通じて最も多く死する年齡は生後一個年間に於けるものであります。

哺乳兒の異常狀態

哺乳兒の生活を妨げるのは看護の方法を知らぬからである。看護の原則を知らぬため哺乳兒を病氣に罹らせることは屢々である。

幼兒の看護は六ケしきものなるか

幼兒の看護は六ケしいものではありませぬ。看護の原則を知つて居れば適當の取扱が出來ます。看護

の法則を知らずに居るため飛でもない間違が起るのです。

看護の原則とは何か

看護の原則とは看護上守るべき必要の事柄である。第一に必要なるは清潔であります。即ち

一、保護が清潔なること
二、周圍の物質を清潔にすること。
三、哺乳兒を清潔に保つこと。

であります。

保護者の清潔を保つには如何にすべきか

保護者は全身を清潔にして居らねばなりませぬ。即ち頭から足の尖まで、殊に手足、毛髮、歯牙、鼻、耳等を清潔にして居らねばなりませぬ。其中わけて大切なるは手であります。即ち手は直接乳兒に觸れるからであります。手が不潔であるとこれが害を乳兒に及ぼすのです。爪の中には不潔物が積り易い故手を洗ふには刷毛を用ふれば都合がよろしい。爪は短かく切らねばなりませぬ。

周圍を清潔にするには

周圍の物質は何でも清潔を保つやうにするのです。例へば幼兒用乳首の如き、或は玩具の如き、夜具、衣服の如きものであります。

乳兒自己を清潔にすること

乳兒自己が不潔のために疾病を招くことは日常目擊するところであります。即ち乳兒自己の不潔は最も恐るべき敵となるわけであります。

何故不潔は恐ろしきや

身體が不潔になるとそこに黴菌が發生して參ります。其黴菌は僅かの時間に著しく繁殖するものである。そしてこれが疾病を喚び起すことになるのであります。例へば乳兒の頭部を洗ふこと不充分なれば頭の毛髮中にいろ〳〵不潔物が積り、これが後には腫物となつて來ます。又垢や塵の中には多くの黴菌が含んで居ります。それを遠ざけねばなりませぬ。

黴菌を殺す方法

黴菌を殺すには日光、煮沸、消毒藥等いろ〳〵の方法がありますがものによつて適當の方法を行ふことが必要であります。手を洗ふ場合にはあつい湯で石鹸を以てする。衣服は先づ湯で煮て洗へばよろしい。

幼兒を取扱ふ準備

乳兒を取扱ふ準備として最も必要なるは保護者の手を清潔にすると云ふことであります。即ちあつい湯で手を洗ふ。(石鹸と刷毛で)爪は短かく切つて置くのです。それから清潔な前垂又は前掛を用ふると好都合であります。それで初めて乳兒を手に掛けることが出來ます。

幼兒の抱き方

幼兒(乳兒)を抱くには乳兒の頭が母又は保護者の腕の上になるやう、そして手は背部を支へ、他の一方の腕と手で腰部及び其以下を支へるやうにするのです。此場合頭が他の身體部分より低くならぬやうにせねばなりません

(以下次號)

少年衛生訓（承前）

ワイグル述
莊司秋次郎譯

二　强固法

强固とは、健康に害なく天氣や氣候の影響に堪へ得る吾人身體の能力の謂である

それで强固と云ふのは先づ雨風にもめげぬことで、その反對は柔弱である。柔弱は不潔に次で吾々の健康の第二の敵である、何故ならば、これが爲に吾人の安康を害する所の種々の小さな故障を起し、尙ほ場合に依ては種々の器官の重篤なる病氣を惹起するも至るからである。

吾々の身體を雨風に曝らしても全く感じなくするといふことは出來ないが、これは固より强固法の目的でもない。若し寒中暖かい室内から、寒風吹きすさむ戸外に出るならば、その瞬間には必ず縮み上るに

違ひない、此の如き寒冷に對する瞬間の反應は、吾
吾人間の如き溫血動物體には當然のことである　然
しながら若し強固にされて居るならば、少し位寒風に吹曝されたからと云ふて、直に感冒に罹るやうなことはない。又暑中涼しい室から炎天の下に出るならば、その出かけたときには毎常も苦しい感じがする。然し若し強固にされて居るならば、別に害もなくこれに堪へ得るのである。

然るに柔弱者に至ては全くこれと異り、忽ち危害を嘗るのである、例へば冬は絶えず鼻加答兒や咳嗽に患まされ、夏は直ぐ暑氣にあたると云ふ有樣である。

それ故に、強固的の衞生は、清潔の衞生と同じく、何人に取りても大切なる事柄である。汝も暖い處から寒い處に移り、反對に寒い處から暖かい處に移るに際して、速かにその溫度に適應して、病むこともなくこれに堪へ得るやうに身體を慣さなければならぬ。身體は此の如き能力を有つて居るのである、只日夜これを鍛錬することを要するのである。
柔弱な人間はこれを嫌ふ、即ちこれには多少の克己を要するからである。汝はこの點に於ては懦弱で安佚をむさぼるやうなことではならぬ。須らく強健の意志を振興して汝自らを強固にすべきである。これは偏に汝の爲に有益となるのである。

強固法を施すべきは第一に皮膚である

皮膚は吾人身體の構造上に於て、溫度といふことに關して大なる働をして居るもので、第一に先づその機能に依て體溫の放出を調節して居る。

寒冷に對しては、皮膚は、甚しく體溫を失はぬやうに保護する、若し嚴寒の候にあたつて、暖かい室内から戸外に出るならば、皮膚は最初硬く且つ蒼白くなり、所謂「トリハダ」となるであらう、皮膚に冷水を觸れたときもこれと同樣である、若しまだ知らぬと云ふならば、何時でも實驗することが出來る、只汝の溫かき腕を急に冷水の中に突込めばよい、直ぐ「トリハダ」になる。

これは何う云ふかと云ふに、空氣或は水の寒冷なる刺戟が作用して、皮膚を收縮せしめ貧血を起さしめたのである。此の如き狀態では溫を失ふことが少ない、これは寧ろ身體の利益であつて、溫が內部に保留されることになるのである。それから暫くすると皮膚が漸次復びしなやかになつて血液が多くなつて來る。冬の風に吹かれて紅く、しかも鮮やかな頰の色を思ひ出して見るがよい。斯うなると復び皮膚から溫を出すことが增して來る、然しこの時には最早害を受けることはない。卽ちこの間に身體が寒い周圍に適應してしまつたからである。

此の如き皮膚の働きを稱して皮膚の反應と云ふ、卽ち寒冷の刺戟に對する答である。此の如き反應は健康な人には誰にでも起るのである、只迅速に起ると緩漫に起るとの相異があるに過ぎない、若し全くこの反應が起らないとすれば、それは何等かの缺點がそこにある徵候であるから、さう云ふときには早速恢復せしむるやうに努めなければならぬ。

溫熱の作用に由ては吾々の皮膚は弛緩して紅くなる、つまり血液が多くなるのである、此時には皮膚を通じて多量の體溫が身體から流出するが、この單純な皮膚の働だけで間に合はなくなると、皮膚の中にある汗腺が働き始める。それで周圍が非常に熱くなると、忽ち汗をかくやうになり、これに由て吾吾は大量の溫を放出することになることである。此の如きものであるから、皮膚が冷溫に對して敏速且つ滿足に働くやうにする爲には勉强してこれを慣らさなければならぬ、これが卽ち皮膚を强固にすると云ふことなので、皮膚强固法の手段としては吾々は適當な一定の寒冷刺戟を應用するのである。

最も自然に適したる强固の手段は新鮮の空氣である

然れば屢次且つ長く續けて野外に滯在するのは最良の手段である。船頭、漁夫、百姓、樵夫、獵師の如きは最も强固にせられた人間で、彼等は風雨に對してなか／＼負けない。これに反して室内に蟄居して

居るものは柔弱になつて居るのである。然し何人も野外に出る職業をもつてゐるものではない、幾千の人々は工場、商店又は製作所等の帳場に坐つて事務を執つて居る、斯様な人々は孰れもその自由な時間の一部を利用して郊外に出るやうにしなければならぬ。

學校生徒の爲には、既にその學校通ひの路がこの效がある。それ故に學校が住宅と同じ町の内にないからと云ふて心配したものではない、五六十歩多いからとて何の事はない、勿論餘り遠ければ、學校の時間に遲れないやうに、あわてぬ爲には早朝から家を出掛けなければならなくなる。

學校の休みの時には、出來るならば、郊外に遊ぶやうにその機會を利用すべきである。遊戲、體操、散歩等が行はれるときには、それにまざるがよい。これは凡ての點に於て屋敷内や階段のある家の内で目的もなくぶら〳〵するに勝ること數等である。日曜日や祭日などには森林や野原のやうな處に散歩につれて行つて被下るやうにお父様お母様に御願するがよい、午後だけでも郊外の新鮮な空氣中に居ることは、皆の爲に至極結構なことである。

冬でも外に出るがよい、橇も宜しからうし、氷滑もよい、市路の上に又氷路の上で盛に遊戲するが宜しい、男の子も女の子も共に遊ぶがよい、暖室の内にくすぶつて居るのは身體の爲にも精神の爲にも有害なことで、皮膚を弱くし、又性格も柔弱になるものである。

男生徒並びに女生徒よ、予は汝等にも同じことを言ふ、時があつたならば、新鮮の空氣の中へ出でよ、汝等の身體を強固にせよ、體育所及び青年會等には遠足をしたり、郊外で遊戲をしたりする機會は汝等の年齡の間にはいくらも與へられて居る筈である。此等の良き機會を汝等の健康の爲に利用すべきである。

（以下次號）

家庭衛生

我國婦人體力の改善

ドクトル　三田谷　啓

我民族を改良するために國民全部が力を盡すことは現今重要の問題中最も重要なものゝ一つであります。此場合に男子の力を要するは勿論でありますが女子の力を藉らねばならぬことが非常に多くあります。重要の問題は先づ次の如きことであります。

一、日本國民はより强健にならねばならぬ。

二、日本國民はより善良にならねばならぬ。

三、日本國民はより賢明にならねばならぬ。

四、日本國民はより富裕にならねばならぬ。

右の中第二、第三　第四は別に論ずることにして、茲では第一だけに就て少しく論じて見たいと思ひます。

どうして强健になるか

茲で言ふ强健とは國民の身體に就てゞある。詳しく論ずれば多くの條件がある。併し强健になる要件は一言にして盡せば衛生の原則を重ずることであります。

如何にして衛生の原則に適應するか

此問題に對しては多くの條件がありませう。其中第一衛生に關する智識を要することは重要の件であります。私はしかし茲で衛生學を講述しやうとは思はぬ。只國民をより强健にする上に於て大に婦人方の力を藉らねばならぬことに就て少し愚見を述べて見たいと思ふ。それは外でもない日本の婦人が家庭生活に於て

精力の勞費を避け同時に精力保存に

注意せらるべきことである。

日本の家庭生活は不幸にして實に不秩序である。其爲めに婦人は精力をどれ程勞費するか解らない。日

本のやうな家庭生活では先づ家婦は朝から晩まで働きつゞけである。休む暇が殆ど無い。それかと言つて其仕事の總量は左程多くでない。日曜日も休めない、却て忙しい場合が多い。朝から晩まで働き續けて七日の間に一日も休めない。それに幼兒を持てるものは夜間睡眠を妨げられる。どうして精力を貯へることが出來ませう。

日本の婦人は將來日本國を維持する強い國民を造るべき方々である。病氣に罹らぬのが關の山ではいけない。それ以上に強健なものとならねばならぬ。

何故日本婦人は弱いか

日本婦人の弱いことは萬國的に知られて居るらしい。困つたことであるが事實と見なければならぬ理由がある。説明は困難ではない。

一、日本婦人は精力を勞費すること。

二、體力增進の爲めに殆んど力を盡さぬこと。

右の二つが重な原因だと自分は思つて居る。此二方面が改善されなければ民族の發展は出來ぬと思ふ。此點に於て日本の婦人が大に三省して貰ひたいのである。

如何にして精力勞費を避くべきか

一言にして盡せば家庭生活を改良することである。

一、一日中の時間割を上手に造ること

二、仕事をよく整理すること

三、家庭相互の交際を輕便にすること

四、事務と娛樂との二種に訪問を分けること

五、家具の整理

六、各自が時間の經濟を心掛くこと

時間割を實行すること

これは一日の仕事の全部を一日の時間にふり當てることであります。決して出來ないことはないと思はれる。文明國の人はちやんとやつて居ります。その代り仕事に懸ると一生懸命でわき目もふらずにやります。遊ぶ時はウンと遊ぶ。眠る時間にはしつかり眠るのです。遊び半分　働き半分で全時間をつぶすのがわるいのです。

仕事をよく整理すること

多くの仕事を僅かの時間で而かもうまく片附けるのが肝要であります。日本の家庭に洗濯日を造つて居る人はどれ程ありませう。西洋の家庭は一箇月に二回とか三回とか洗濯日がある。此日には雇人をしてもたまつた洗濯物を一時に洗つて仕舞ふのです。一日に一枚や二枚づゝまねのやうなことをせずに右の様にすれば大に時間が省けます。これはほんの一例に過ぎぬが斯様なことが家庭生活に多くあります。

家庭相互の交際を輕便にすること

家庭相互の交際は成るべく輕便にせねばならぬ。同じ種類の人とならば組を造つて一定の時間に集るのも便法の一つである。

訪問を事務と娯樂に分けること

日本の訪問は事務も娯樂も混同して仕舞て居る。事務の時は三分、五分で片附けて娯樂の時に限つて四方山の話をすることにしたら大に時間の經濟である。世間話の後に事務の話が出るなどは滑稽である。事務用の時は茶や菓子は一切禁ずる習慣にしたらよいと思ふ。朝から茶を飲み菓子などを喰つて話などするから時間がつぶれる。娯樂用の會合には心合ふ友達を招いて茶、咖啡、菓子、位で面白く手輕に樂しむやうにありたいと思ふ。

家具の整理

毎日仕事をして居るものゝためには家具の整理が非常に必要です。先づ臺所を整理して日々の仕事に便利を計ること、簞笥、長持等の整理をよくすること。何處に何が這入つて居るやらわからぬ整理では迚もチヤキチヤキと早く事が運ばぬ。

各自が時間の經濟を心掛けること

これは婦人ばかりでない日本人全體が大に注意せねばならぬ點であると思ふ。一人が注意を怠つて大勢の人が時間をつぶすやうなことが少からずある。たしか江原翁の話と記憶して居るが、江原翁は或時衆議院傍聽券を忘れて家を出られた。翁の中學校でその事がわかつた。そこで翁は先づ電話手を煩はし

て電話を翁の宅へかけた。女中が出た。翁は件の傍聽券の這入つて居る机の抽出を示して女中にしらべさせた。電話手が電話を切る。女中が例の切符を翁の學校まで持つてくる。學校の小使が取次ぎ然る後にどう〳〵件の傍聽券が翁の手に這入つた。翁はこの自己の實驗談を物語つて、一人の不注意のために大勢の人に時間を空費させるの不可を說かれた。まことに至極適當の例と思ふ。併し世の中にこれに類したことを行つて居る場合は實に多くある。家庭の婦人は此點を充分注意して家庭生活のあらゆる方面に時間の經濟を守るやうに努めねばならぬと思ひます。

體力增進の爲めに力を盡すこと

二六時中日本の婦人は體力增進の爲めに盡す暇がない。若し右述の如く一日の時間中に餘裕を造り得ば其時間を修養、休養、體力增進のために用ふることが出來る。日本の婦人に馬に乘れ、短艇を漕げとは申さぬ。又言つても出來ない。日本婦人に相當した運動、練習の方法があります。又一面には婦人自ら婦人體力增進の爲めに良き方法を生まねばなりませぬ。

獨逸の如きは到る處に婦人の爲めに設けられた體育會、衞生會、人種改良會、衣服改良會等があります。さうして盛に體力の增進を計つて居ります。此點は大に日本の婦人が力を注いで改良し行くべきだと思ひます。

大日本婦人衞生會の如き有力な團體で此方面に力を盡して下さることとなれば國家の爲め喜ぶべきことゝ思ひます。即ち如何にして精力の勞費を避くべきか、如何にして體力の增進を計るべきや等の點であります。私は祖國の爲めに此種の問題を考ふる每に我國婦人方の努力を希望して止まないのであります。我日本は益々國家多端になり將來國民の强弱は直に國家の消長と比例するに至るのであります。切に婦人の方々の三省を乞ふ次第であります。

「ヒビ・アカギレ」の妙藥

莊子には先生一流の妙文を以て縱横自在に言ひたいほうだいの哲理が書きなぐつてありますが、その中に引き來り插み來る比諭やら偶言やらが又實に奇拔で、止めどもなく面白いものである。こゝに出しますのは餘り大して面白い方でもないが、物も使ひ手により、使ひ道によると云ふことの譬に舉げたお話に、不龜手の藥といふお話がある、不龜手といふのは手に「ヒビ・アカギレ」のきれぬ藥のことである。

そのお話はかうである、昔宋といふ國に洴澼絖といふて綿洗ひを家業にするものがあつたが、その男が不龜手の藥、即ち水いぢりをしても、手にヒビ、アカギレの切れぬ妙藥を作ることを知つて居つた。所がある時一人の客があつて、この事を聞き込むで、その綿洗職の所に行つて、百兩出すから何卒その法を傳授してもらひたいと賴み込むだ、すると綿洗ひは一家親族を集めて相談をして云ふのには、我々は先祖代々斯樣に綿洗ひを商賣にして參つたが、冬の寒いときに精々働いたところが五六兩位にしかならぬ、今一朝にしてこの技術が百兩に賣れると云ふことであれば、どうか賣り度いものであると云ふことであつた。そこで親族共もその說に贊成して、とうとう不龜手の製藥法を百兩で傳授した。するとその傳授を受けた人は、その祕法を以て吳の國王に說いたが、その後、越の國に騷動が起つたときに、吳王は今の不龜手の藥法を知つてるものを總大將として兵を差向け、越國の兵と戰はしめた、時恰も冬のことで而かも水戰といふて水の上で戰ふことになつた、然る所、吳の兵は孰れも藥の效能でもつて少しも手に「ヒビ・アカギレ」が切れず、縱横無盡に立働くことが出來た爲に見事に越の兵を敗つた、その功勞に依つて彼の客は領地を戴いて大名に取立てられたと云ふ話である。實際寒中水仕事をする人は、この「ヒビ・アカギレ」に困難する、水仕事をしないでも元來皮膚の弱い人又は皮膚の攝生の惡い人はこれ

に苦しめられるものである、從つて「ヒビ・アカギレ」の藥と云ふものが何の位あるか分からぬ、場合に依ては孰れも能く利くが、何時でもその藥が一番宜しいと云ふわけには行かぬ、その人々の皮膚の性質にも依る、元來脂肪の少ない人であるとか、不精で垢を著て居る人であるとか、又貧血性の人であるとか、それから始終水を使ふ人であるとか、「ヒビ・アカギレ」の切れ易い原因のあるとないでは大變に異ふ、又その程度、時期等に依つても利く藥と利かぬ藥とがあるから、なか〳〵一概に云ふわけには行かぬもので、殊に皮膚病の藥はこの點が非常に六ケしい、皮膚病を專門に取扱つてゐる人でないと容易に適藥を選び難い、それで一々その説明をすることは困難でもあり、又説明をして見た所で實際適症に適藥を應用することは容易でない、先づまぐれ當りを期するより外仕方はないから、私は此處には只矢鱈に「ヒビ・アカギレ」の處方を擧げることにする。他の藥とは異つて、直ちに生命に關はるやうな虞もなく、利くか利かぬかは直ぐ自分にも分かることであるから、用ひて見て利かなければ直ぐ上めて他の良ささうな利きさうな處方の藥を試みて宜からうと思ふ。若しこれで以て軍功を立て、大名に取立てられぬまでも、勳章でもゝらへるものならば私は少なくとも十や二十の勳章は英佛露等の各國からもらへそうなものである。或はは「ヒビ」ドクトルとか「アカギレ」博士などゝ云ふ稱號位は贈られてもよささうなものであるが如何なものであらう。

さて戯談はよして、各「ヒビ・アカギレ」の藥を傳授するに先立つて先づ「ヒビ・アカギレ」の萬能藥を披露して置かなければならぬ、これも大分數ある中で最も效驗あらたかなるは、お湯に入ることである、毎日お湯に入つて身體を清潔にし血行をよくし、殊に手足の皮膚を清潔にし、盛に擦るのである、醫學者に言はすれば所謂「マッサージ」を施すのであるが、何やたらに擦すれば宜しいのである、この按摩とお湯、これほど良い「ヒビ・アカギレ」の豫防法は

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ない、眞に不龜手の法と稱すべきものである。但し「アルカリ」の強い石鹸を用ゐると皮膚が荒れるから氣をつけなければならぬ、石鹸を使つた後では何でも宜しいから脂肪を少し手の甲や腕の附根などの「ヒビ」の切れ易い處に擦込むが宜しい、或は顔を洗ふに石鹸を用ひずに糠を使ふのは誠に適當な方法である。

それから元來「ヒビ」の切れ易い人は冬の間肝油を飲み、又規那酒等を服用すれば效があると云ひ、これを塗つてもよいと云ふことである。

處方

(一)苛性「カリ」一・〇「グリセリン」五〇・〇酒精三〇・〇蒸餾水一二〇・〇塗布

(二)石炭酸二・〇亞鉛華一〇・〇「トラガント」護謨五・〇「グリセリン」二・〇蒸餾水一〇〇・〇塗布

(三)〇・五%「クレオリン」濕布

(四)「リゾール」(湯一升に二三滴)溫罨法

(五)「チオノール」五・〇「カンフル」五・〇「ラノリン」二五・〇「オレーフ」油一〇・〇蒸餾水五〇・〇

(六)精製樟腦〇・五「カ、フテー」油〇・三「グリセリン」一〇・〇塗布

(七)「イヒチオール」一五・〇「テレビン」油一五・〇

(八)「ペルーバルサム」、蘇合香等分

(九)「クレオソート」二・〇「ペルーバルサム」一〇・〇「カンフル」五・〇「ワゼリン」一〇〇・〇軟膏として塗擦

(十)沃度丁幾の稀釋したもの、又は沃度「コロヂウ」三%硝酸銀水一乃至二%「クロール」石灰水。其他硝石、「ナフタリン」、亞鉛華、「サリチール」酸及び前に擧げたる種々の藥品を「グリセリン」、酒精に溶解し、又は「ラノリン、ワゼリン、パラフイン、パルサム」の如きものを混て用うる等殆んど無數にて、孰れも適症に當れば利かぬと云ふことはない。

近來は又「ヒビ・アカギレ」の頑固なものには「レントゲン」療法、その他種々の光線療法も應用される。以

上の處方は最も普通に用ひられるものであるが、目下は總ての藥品が非常に高價になつて居るから「ヒビ・アカギレ」の藥も決して安くは出來ない。そこで從來の民間藥を附錄として置く、實際用ひて見て效能のあるものが尠なくない。

(一) 土瓜の汁をつける、或は酒に漬けて置いてつける。又は胡麻油にてねりてつける

(二) 「カブラ」の絞汁、柚の酢、酒を等分に合はせてつける

(三) 「イノシシ」の脂、生姜の汁を等分に混ぜ、少し溫めてつける

(四) 瓜の皮の陰干にしたるものを粉にし、水にときてつける

(五) 柚子の皮を酒につけてぬる

(六) 棟の實をつぶして汁をつける

(七) 白胡麻をすり、酒にてとき手足につける

(八) 肉桂を煎じて洗ふてよし

(九) 柿の花を陰干にし、煎じてつける

(十) 茄子の「ヘタ」、葱の白根、生姜の葉を煎じて洗ふ

此他にも「ホホヅキ」。「ユキノシタ」。唐辛、山椒、里芋。薯蕷。「キウリ」の皮。石榴の實。蜜柑、韮の如きものを用ひ、或は「ナメクジ」。「ナマコ」。蜂の巢等動物性のものも或は黑燒にし胡麻油にさきて塗布するなど、これ亦無數である。

抄錄

病人料理

宇野彌太郎述（實驗醫報第一年第十二號）

實驗醫報の主幹宮本博士は豫て日本の病人の爲の料理法の研究を必要として苦心せられたる結果和洋料理の達人と聞えたる宇野氏に囑して、成るべく素人に出來易いやうにと云ふ注意の下に、實地上病人の食物として適當な料理を實驗醫報に連載さるゝことゝなれり、茲に抄出するはその第一回野菜料理の一部なり。

野菜料理の部

一　菠薐のスープ（一人前の製法）

材料　菠薐草小束三把　水五合　米一勺　鷄の骨一羽分　玉葱半個　鹽少々　玉子一個　牛乳五勺　バタ五匁

製法　菠薐草を水洗し五分位に切り、玉葱を刻み、鍋にバタ五匁を入れ火にかけ溶けたら玉葱をいため、米を一勺加へ、菠薐草を入れ共によくいためる、之れに水を五合加へ、骨を小さく切り弱火にて二時間煮る、之れを漉て汁と身と別々にし、米と菠薐草と擂鉢にてすり裏漉にかけ前の漉した汁にて之れをのばし、其れを布に入れ二人で布の兩端を持ち二人共杓子を持ち杓子にて布を押へ付けながら布にて漉す。之れを別の鍋に移し、玉子の黄身一個牛乳五勺とを加へ混ぜ鹽胡椒にて味を付ける、之れをスープ皿なり茶碗に注いで出す。

注意。布漉するのは出來上つたものが滑らかに出來召し上つた時に少しも舌などに觸れずに美味く召し上ることが出來る故布漉する、大抵のものは裏漉だけで漉すものなれど之れでは出來上つたものが粗らくて病人には適せず故此の邊注意すべし。又此の料理が出來上つて直ぐに召し上ればよろしいけれど餘り玉子牛乳を入れた後煮立てると玉子が煮へて却て不消化のものになる故玉子を入れた後は湯煎にて温めて置き注いで出す。

二　大根スープ

材料　大根一本　水五合　米一勺　玉子一個　牛乳一合　鹽少　牛肉五十匁

製法　大根を卸金でおろし、牛肉五十匁、米一勺と水五合と大根とを共にして火にかけ三合位に煮つめる、之れを漉して別々にし米を擂り裏漉にかけて前のスープでのばし弱火にかけ二合位に煮つめる。之に玉子の黄身一個、牛乳一合を加へ麻の布で漉し布に殘つた渣も杓子で無理に漉し出す、鹽胡椒で味を付ける、之れを別の鍋に移し湯煎になし置き、スープ皿かお椀に注いで出す。

三　キャベージのスープ

材料　キャベージ葉十枚　玉葱小一個　人參小一本　米二勺　牛乳一合　玉子二個　鷄の骨一羽分（或ハ「スープ」肉五十目）　鹽、胡椒　バタ、スープ匙一杯　トマトソース　スープ匙二杯

製法　フライ鍋にバタを入れ玉葱、人參を小切にしていためキャベージの葉もいためる、尚米も入れて共によくいためる、之れを深い鍋に移し水を五合加へ鷄の骨も加へ二時間計り煮つめる、之を汁と身を別々に漉し上げ身を擂鉢にてする裏漉にかけ前の汁でのばす、之を玉子二個の黄身と牛乳一合とを混ぜて加へ尚トマトソースをスープ匙に二杯程加へて弱火に二合位に煮つめ、前の樣に布漉し湯煎にかけて鹽胡椒で味を付けて出す。

四　南瓜のスープ

材料　南瓜二百匁　米二勺　バタ十匁　鹽少々　玉子二個　牛乳一合　牛肉五十匁

製法　南瓜を洗ひ皮も共に小さく切り鍋に入れ水五合加へ米も加へよく煮る、其れに牛肉も加へ十分汁に味が出る迄煮る、之れを汁と身を別々に漉し置き、身を擂鉢にてすり裏漉にかけ前の汁にてのばす、之れに玉子の黄身と牛乳とを加へ湯煎になしおきバタを十匁程小さくして上に入れ後胡椒で味付け上から模造紙をかぶせて置く。之れを注いで出す。

五　小松菜のスープ

材料　小松菜三十本　水五合　米二勺　玉葱一個　鹽少々　胡椒　玉子一個　牛乳一合　バタ十匁　牛肉五十匁

製法　小松菜を五分位に切りよく洗ひ鍋に入れバタにてよくいためる、之を深い鍋に移し米と牛肉と水とを入れ十分に二時間程煮つめる、之を漉して別々になし身を摺鉢にて摺り裏漉にかけ前の汁にて延ばし其れに玉子の黄身一個と牛乳一合とを加へ布にて漉し湯煎になし鹽胡椒にて味を付ける。

六　豌豆のスープ

材料　乾豌豆一合　米二勺　トマトソース五勺　玉子二個　牛乳一合　バタ十匁　牛肉五十匁　鹽　胡椒

製法　豌豆をよく洗ひ米と共に鍋に入れ水五合加へ又肉も入れよく煮る、併し豆が煮とたら汁を漉し身を摺鉢にてすり裏漉し汁にてのばし二合位に煮つめる、之にトマトソースを加へ布にて漉し玉子の黄身と牛乳とを加へ湯煎にて煮つめる、其れにバタを十匁宛加へ鹽胡椒にて味を付け湯煎になし置く。

避寒地の撰擇

醫學博士豐福環述（報知新聞）

虚弱な小兒や老人などが、氣候の温かい處へ避寒するのは、健康上大切なことで、決して贅澤な沙汰とばかりは云はれない出來る事なら、初冬の頃から春先き氣候の長閑なる時に向ふまで轉地して居たら其の效力は確に健康の上に顯はれて來るに違ひない、併し初冬の頃折角避寒しながら肝腎な極寒の候に寒い處へ歸つて來るやうな事では衛生上却つて費多くして利益の少ない結果になる故て東京附近の人で避寒轉地の場所を選ぶのに、是非共考へなければならぬのは湖流の關係だ、伊豆半島で熱海は避寒地の第一とするのは、日中と夜と温度の差が著しくない上に、東京などよりは餘程温いからだそれから鎌倉なども悪くはないが、寧ろ少し隔つた逗子や葉山の方が遙に温かである、又房州半島も外洋に面した方は確に避寒に適して居る、避暑地を擇ぶことに就ては世人は餘程注意をなして來たが、避寒地も夫れと同じく、第一に湖流の關係を研究して、日中と夜分と温度の差の少い上に現在の居住地より温かい土地を選定しなければならぬ。



雜報

○東京府產婆試驗

去る十月擧行せられたる第二回產婆實地試驗は先月十六日を以て終了、同二十日に成績を發表せられたるが、受驗者四百四十九名中百三十三名の合格者を出し、三十日にそれ〴〵及第證書を交附せられたり。

○露國派遣救護班

日本赤十字社の露國派遣救護班に增援として新に派遣を命ぜられたる通譯寺田太三郎氏及び看護婦伊東たまき以下五名の一行は去月二十五日本社に於て花房、小澤の正副社長及び各理事列席の上送別の意

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

を表したる午餐を受け、翌二十六日午前十時社長、病院長其他の盛なる見送にて東京驛を發し二十七日午後二時敦賀港出帆の鳳山丸にて浦鹽港に向ひたるが、去る三日午前五時哈爾賓に安著、同日直に西伯利亞線にてペトログラードに向ひたりと。

○全國教育大會

去月二十九日の全國教育大會に於て師範教育、特殊教育、小學教育、女子教育、學校衛生、保育、通俗教育、實業教育、中學教育の各部會を開き、その中には衛生關係の諸問題も尠なからざりしが、女子教育部會に於ては前日委員に附託したる文部省諮問案に對し、委員長より左記答申案の報告ありて、それを可決しり。

文部省諮問案に對する調査委員會報告

左記諸項を以て女子體育を一層適切ならしむるものと認む

一、生徒をして運動遊戯に趣味あらしむること、
(イ)優良なる體操科教員を得ること
(ロ)校長以下職員殊に女教員が自ら運動をなし且指揮すること
(ハ)運動遊戯に關する設備を一層充分ならしむること
(ニ)運動遊戯の種類を撰擇し且常に之が研究を怠らざること
(ホ)遊行並に簡易なる運動會等を時々行ふこと

二、衛生に關する知識を確實ならしめ且之が實行を期せしむること

三、女子の負擔を輕減すること
(イ)成るべく教材を精撰し收得を確實ならしむること
(ロ)學習の方法を指導すること

四、運動場を擴張し運動に關する器具を完備すること

五、左記事項は父兄に對し注意を促すこと
(イ)運動の必要なること
(ロ)榮養を充分ならしむること
(ハ)服裝は衛生に適し且運動に便宜ならしむること
(ニ)教授以外の學習に注意すること
(ホ)校外運動を奬勵すること

六、其他特に注意すべきこと
(イ)深呼吸、冷水摩擦の奬勵
(ロ)徒歩の奬勵
(ハ)襟卷、手套、蝙蝠傘の使用に制限を加ふること

廣　告

○入會者

○船橋ひで子紹介
●赤坂區青山南町五ノ五　細谷和喜子

○事務所申込
●島根縣簸川郡神原村　山根操子

○轉居
●赤坂ヨリ小石川區丸山町十一へ　丹羽喜代子
●神奈川ヨリ京橋區南佐柄木町五へ　特守屋千代子
●麻布ヨリ赤坂區青山南町五ノ四五へ　川浪時子

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁　東伏見宮妃周子殿下
會長　侯爵夫人　鍋島榮子
副會長　男爵夫人　濱尾作子
（いろは順）
幹事　鳩山春子　　同　長谷川仲子
同　岡田德子　　同　高木鐐子
同　山本多穗子　　同　三浦敎子
同　松平芳子
評議員　石川貞子　　同　羽田三緒子
同　濱田捨子　　同　服部繁子
同　仁禮壽賀子　　同　西舛子
同　土肥多越子　　同　緒方悅子
同　岡山とし子　　同　小川孝子
同　男爵夫人　加藤鈴子　　同　片山龜子
同　丹波貞子　　同　高橋孝子
同　田村きよ子　　同　鵜原誠子
同　男爵夫人　南部限子　　同　中濱芳子
同　山口貞子　　同　子爵夫人　松井正子
同　古市幸子　　同　小松いさ子
同　伯爵夫人　阿部篤子　　同　天野多喜子
同　岸澄子　　同　菊池峯子
同　三宅藤子　　同　宮本樂子
同　宮下咲子　　同　守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊　定價金貳拾錢　郵稅壹錢
三冊（三ヶ月分）　前金郵稅共　金四拾五錢
十二冊（一ヶ年分）　前金郵稅共　金壹圓八拾錢

廣告料

一頁　六十二行　一行二十三字
壹頁　金　五圓　半頁　金貳圓五拾錢
○特別廣告　壹頁金拾圓　半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正四年十二月十七日印刷
大正四年十二月二十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地　莊司秋次郎
印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　櫻井新三郎
印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　杏林舍

發行所　東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地　私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂
同市銀座四丁目　東海堂
同市京橋區鈴屋町　良明堂
同市本郷區本富士町　明文館
同市同區春木町　南江堂支店
京都市寺町二條南入　若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本富士町　盛春堂
名古屋市榮町六丁目　丸善書店

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

吉村博士發見
祛痰鎭咳新劑

ブロチン BROCIN

100錠 ¥ 0.90

ブロチンは醫學博士吉村喜作先生の發見に係る最新劑にして本邦産 Rosaceae 中 Prunus 屬植物より抽出したるものなり祛痰鎭咳の作用顯著にして從來の祛痰劑の如く粘膜を刺戟せず又不快の味なきに由り小兒も好で服用す、加ふるに食慾不振、嘔氣嘔吐等の胃腸障害其他の忌むべき若くは危險なる副作用を伴はざるは本劑の特長なり。

適應症。急性、慢性の呼吸器疾患にして咳嗽喀痰を伴ふ諸症、例へば肺結核、喉頭結核、氣管支炎、喘息、百日咳等。

用量。大人は一日三・〇—六・〇瓦、錠劑（一錠〇・五）六—十二錠、尚増量するも可なり。小兒一歳は一日〇・五—一・〇、一歳以上一日一・〇—三・〇。

用法。用事熱湯又は溫湯に溶解して與へ又は水劑として處方せられたし。

東京室町三丁目
三共株式會社

秦醫學博士の嚴密なる動物試驗を經て販賣する

アルサミノール Arsaminol

六〇六號（舊サルヴルサン）

帝大教授鈴木博士指導の下に當社が製造に着手したるアルサミノールは蝟集堆積せる注文に追はれ、供給の數量之に伴はざりしも今回製造規模を擴大し今や漸く大方醫家の需要を充たし得るに至れり

本品は一々秦博士に依りて嚴密なる動物試驗を行はれ同博士の證印を得たるものに限り發賣に供するが故に使用上絶對に安全なり。

〇・一——〇・二——〇・三
〇・四——〇・五——の五種あり。

最寄の藥舖に取次販賣なき時は本會社へ直接御照會あれ

●十五%苛性ナトロン液

アルサミノール溶解用として特製したる本品三〇cc入金貳拾五錢にて發賣せり。

東京室町三丁目
三共株式會社

婦人衛生雜誌第三百十三號（大正四年十二月二十日發行）
明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回廿日發行）

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN